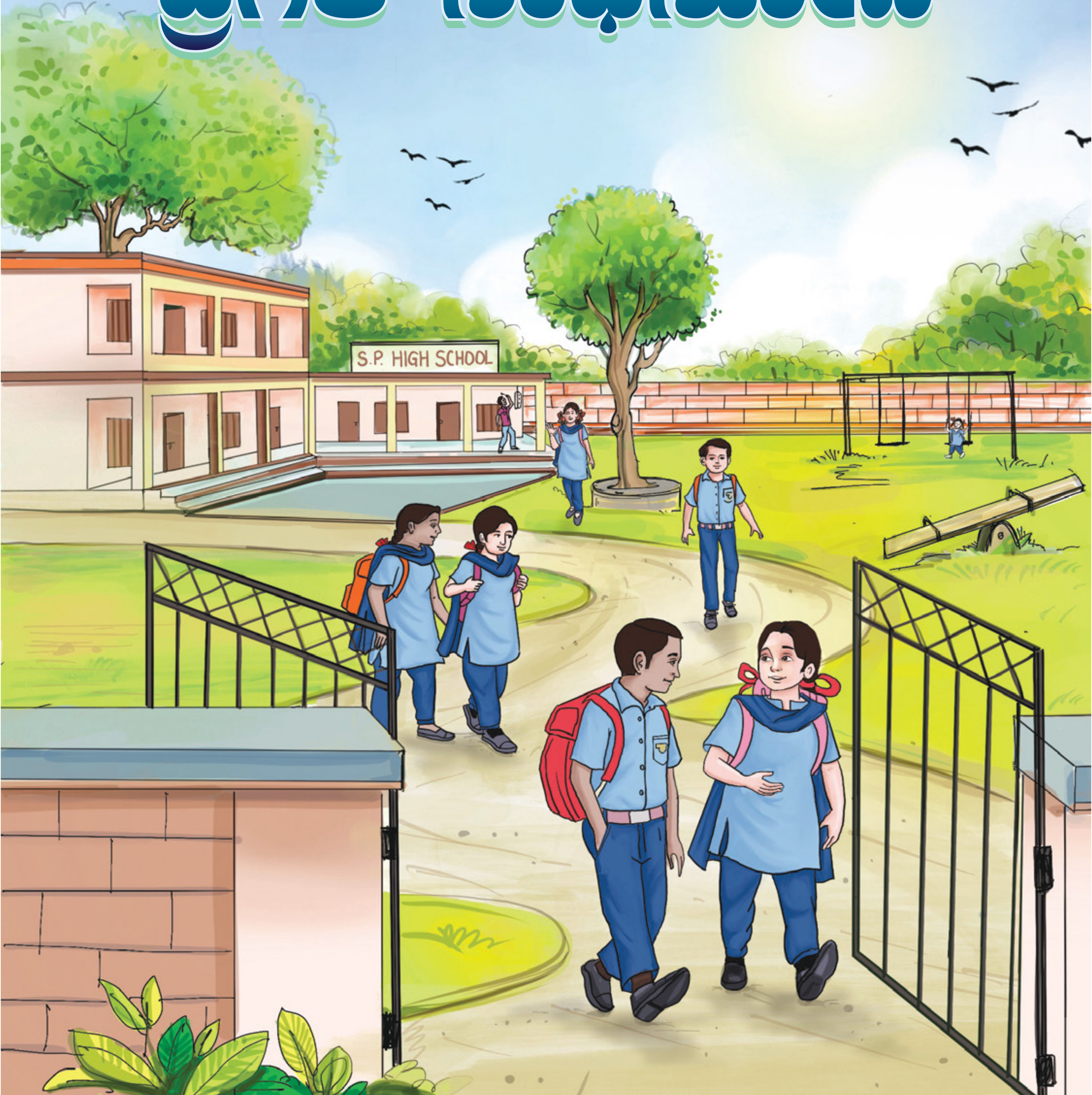
unesco

विद्यया ऽमृतमश्नुते
एन सी ई आर टी
NCERT

ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸೋಣ



unesco

ಮುನ್ನುಡಿ

ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣವು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿದೆ, ಇದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮೂಲ ಅಗತ್ಯತೆಯಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಸುಧಾರಿಸಲು ಶಾಲೆಗಳು ಒಂದು ಅನನ್ಯ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. 2030 ರ ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿಯು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮ, ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ, ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಶಾಲಾ ಹಾಜರಾತಿ ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಆಫ್ ಎಜುಕೇಷನಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಅಂಡ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ (ಎನ್‌ಸಿಇಆರ್‌ಟಿ) ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂಗಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರರ ಪಾಲುದಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕುರಿತು ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಳತ್ವ ವಹಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಎನ್‌ಸಿಇಆರ್‌ಟಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಸಚಿವಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಲು ನಾವು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಜನರು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ, ಒಳಗೊಂಡಿರುವ, ಆರೋಗ್ಯ-ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಕಲಿಕೆಯ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ನಾವು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಬದ್ಧರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಕಾಮಿಕ್ ಪುಸ್ತಕವು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪೌರತ್ವ, ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ, ಪೋಷಣೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆಯ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪ್ರಚಾರ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಎಚ್‌ಐವಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಭದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ನಡವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಚಾರ ಮುಂತಾದ ಹನ್ನೊಂದು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಕಲಿಕೆಯೇ ಈ ಕಾಮಿಕ್ ಪುಸ್ತಕದ ಸಾರಾಂಶವಾಗಿದೆ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಬೋಧಕರು ಈ ಕಾಮಿಕ್ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮಗಳ ಮೂಲಕ ಯುವಜನರ ಹಕ್ಕನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಸಮಾನ ಸಮಾಜವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಎರಿಕ್ ಫಾಲ್ಟ್
ಭೂತಾನ್, ಭಾರತ, ಮಾಲ್ಡೀವ್ಸ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಲಂಕಾಕ್ಕೆ
ನಿರ್ದೇಶಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿನಿಧಿ

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ

ಶಿಕ್ಷಣ; ಕೌಶಲ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಉದ್ಯಮಶೀಲತೆ ಇಲಾಖೆಗಳ

ಮಾನ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಸಚಿವರು

ಇವರ ಸಂದೇಶ



ಆಯುಷ್ಮಾನ್ ಭಾರತ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ 11 ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಎನ್‌ಸಿಇಆರ್‌ಟಿ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಯುನೆಸ್ಕೋ (UNESCO) ನವ ದೆಹಲಿ ಕಾಮಿಕ್ ಬುಕ್ಸ್‌ನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲು ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ದೇಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವು ರಾಷ್ಟ್ರ ನಿರ್ಮಾಣದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಚಿವಾಲಯವು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯದ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಆಯುಷ್ಮಾನ್ ಭಾರತ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು (ಎಸ್‌ಎಚ್‌ಪಿ) ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಜನರನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಚಾರ ಉಪಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಶಾಲೆಗಳು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿ 2020 ರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವುದು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಯುನೆಸ್ಕೋ (UNESCO) ನವ ದೆಹಲಿ ಮತ್ತು ಎನ್‌ಸಿಇಆರ್‌ಟಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕುರಿತು ಈ ಕಾಮಿಕ್ ಬುಕ್ ನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಅಭಿನಂದಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ, ಇದು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಧನಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಿರಂತರ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ನಾನು ನನ್ನ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಶದಾದ್ಯಂತದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳು, ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳ ಜೀವನವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಒದಗಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ಪಾಲುದಾರರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ಪ್ರಧಾನ್

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕುರಿತಾದ ಈ ಕಾಮಿಕ್ ಪುಸ್ತಕವು ಸಹಯೋಗದ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ, ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

NCERTಯ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಪ್ರೊ. ದಿನೇಶ್ ಪ್ರಸಾದ್ ಸಕ್ಲಾನಿ, ಮತ್ತು ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಎಜುಕೇಶನಲ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ (CIET), NCERTಯ ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಪ್ರೊ. ಅಮರೇಂದ್ರ ಬೆಹೆರಾ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಮಂಡಳಿಯು (NCERT) ನೀಡಿರುವ ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.

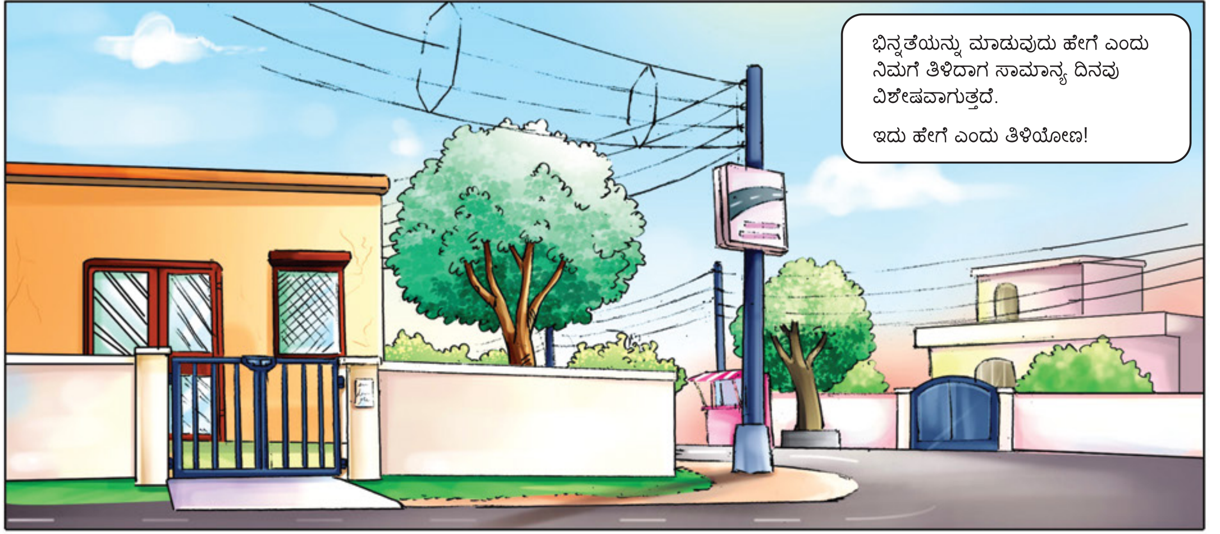
ಟಾಗೋರ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಶನಲ್ ಸ್ಕೂಲ್‌ನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಡಾ. ಮಲ್ಲಿಕಾ ಪ್ರೇಮನ್ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಾಮಿಕ್ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞತೆ ಅರ್ಪಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಕಾಮಿಕ್ ಪುಸ್ತಕದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರಿತಾ ಜಾದವ್ ಅವರು ಸಂಯೋಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಜಾಯ್ಸ್ ಪೋನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತ್ ಯಾದವ್ ಅವರು ನೀಡಿದ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ವಿಮರ್ಶೆ ಮತ್ತು ಒಳಸುರಿಗಳಿಗಾಗಿ ಅವರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

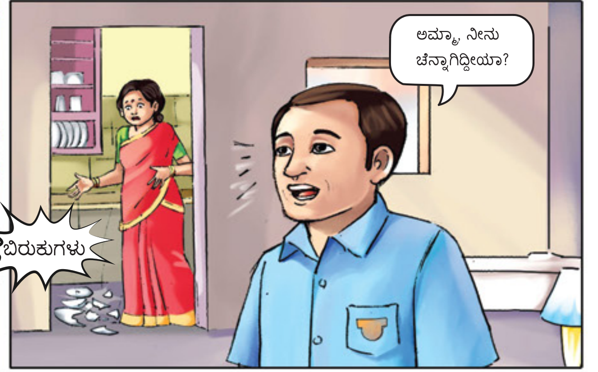
ಯುಎನ್‌ಏಡ್ಸ್ (UNAIDS) ಯುನಿಫೈಡ್ ಬಜೆಟ್, ರಿಸಲ್ಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅಕೌಂಟೆಬಿಲಿಟಿ ಫ್ರೇಮ್‌ವರ್ಕ್ (ಯುಬಿಆರ್‌ಎಎಫ್) ನಿಧಿಯಿಂದ ಯುನೆಸ್ಕೊ (UNESCO) ನೀಡಿದ ಕೊಡುಗೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಕಟಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

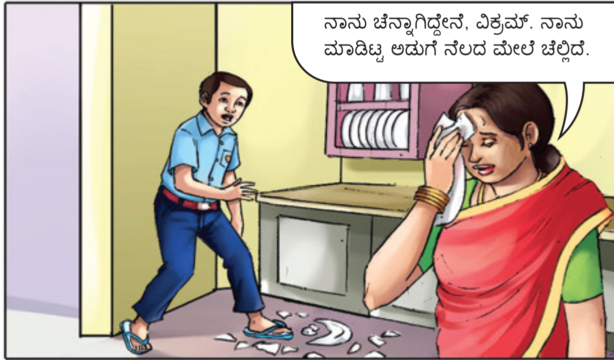
ಈ ಕಾಮಿಕ್ ಪುಸ್ತಕದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಕ್ಲೇ ಬ್ರೈನ್ಸ್ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆ

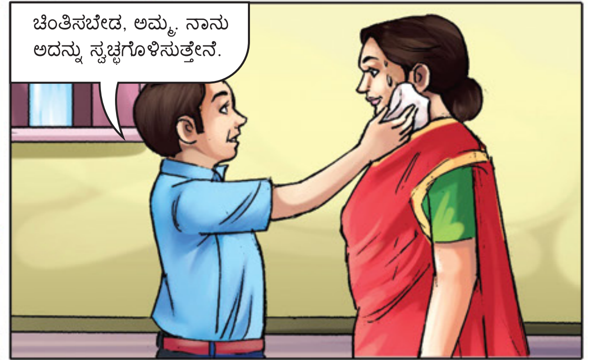


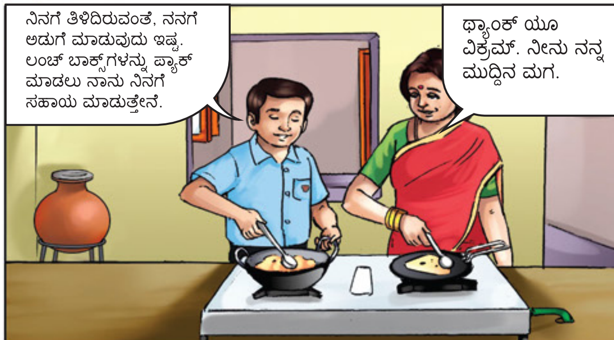

ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ದಿನವು ವಿಶೇಷವಾಗುತ್ತದೆ.
ಇದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ!

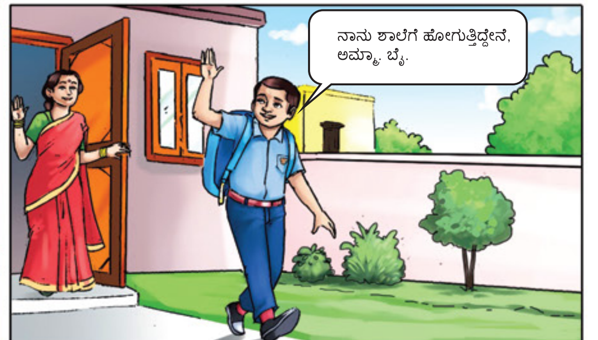


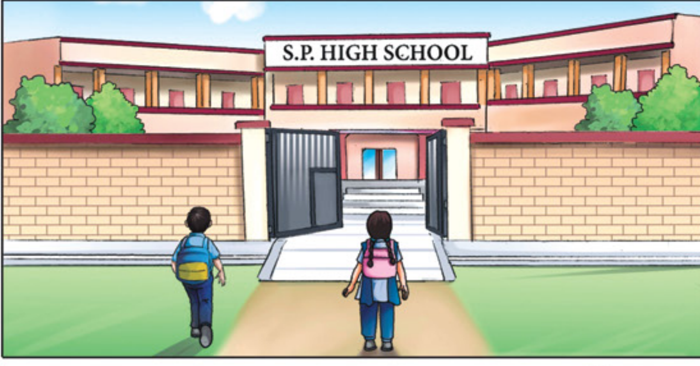

ಬಿರುಕುಗಳು
ಅಮ್ಮಾ, ನೀನು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀಯಾ?

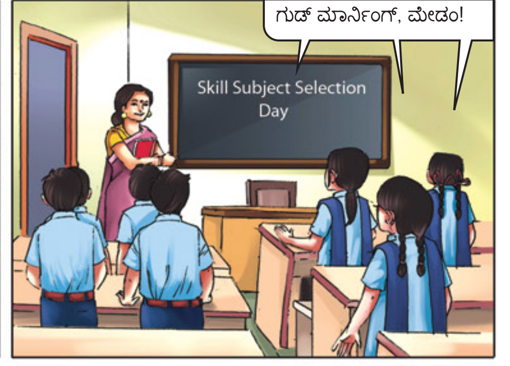

ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ, ವಿಕ್ರಮ್. ನಾನು ಮಾಡಿಟ್ಟ ಅಡುಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚೆಲ್ಲಿದೆ.

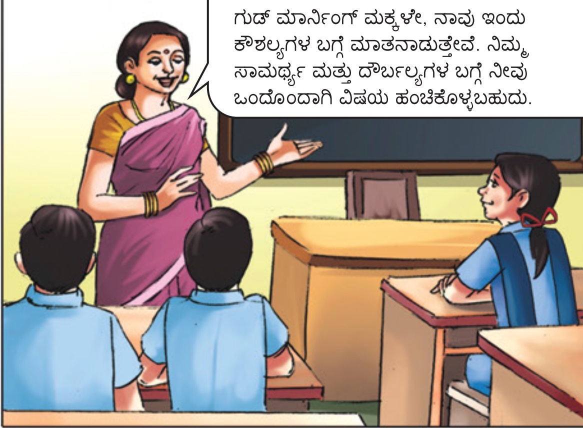

ಚಿಂತಿಸಬೇಡ, ಅಮ್ಮ. ನಾನು ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೆ.

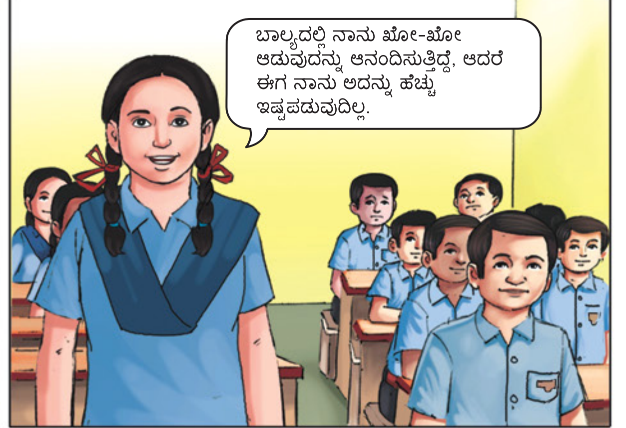

ನಿನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ನನಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಇಷ್ಟ. ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲು ನಾನು ನಿನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
ಥ್ಯಾಂಕ್ ಯೂ ವಿಕ್ರಮ್. ನೀನು ನನ್ನ ಮುದ್ದಿನ ಮಗ.

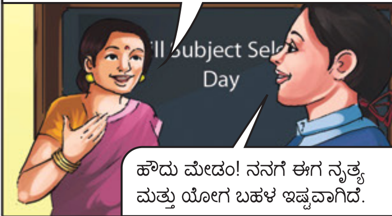

ನಾನು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಅಮ್ಮಾ. ಬೈ.

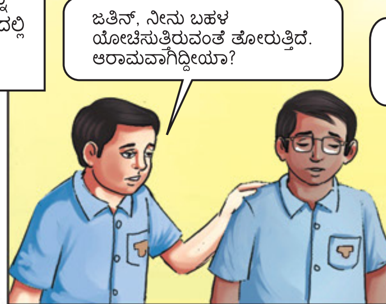

S.P. HIGH SCHOOL


ಗುಡ್ ಮಾರ್ನಿಂಗ್, ಮೇಡಂ!
Skill Subject Selection Day


ಗುಡ್ ಮಾರ್ನಿಂಗ್ ಮಕ್ಕಳೇ, ನಾವು ಇಂದು ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ವಿಷಯ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

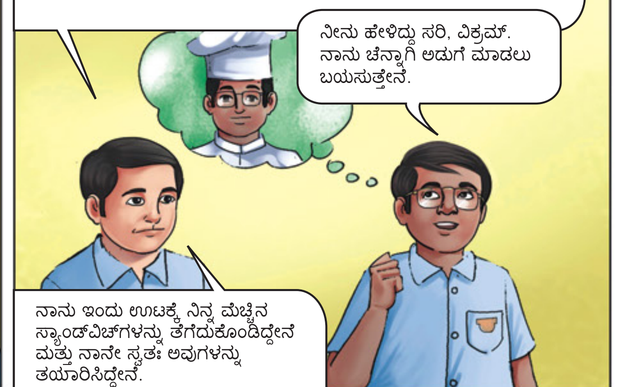

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಖೋ-ಖೋ ಆಡುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ, ಆದರೆ ಈಗ ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

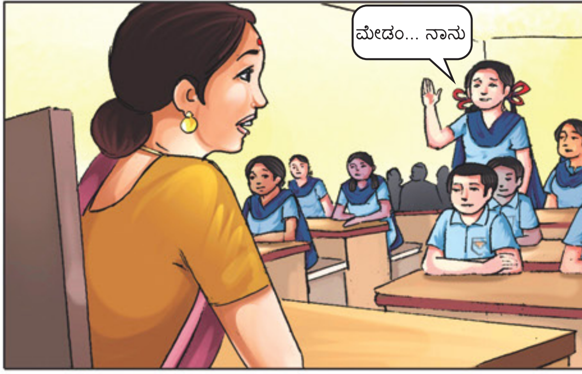

ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ.
ಹೌದು ಮೇಡಂ! ನನಗೆ ಈಗ ನೃತ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

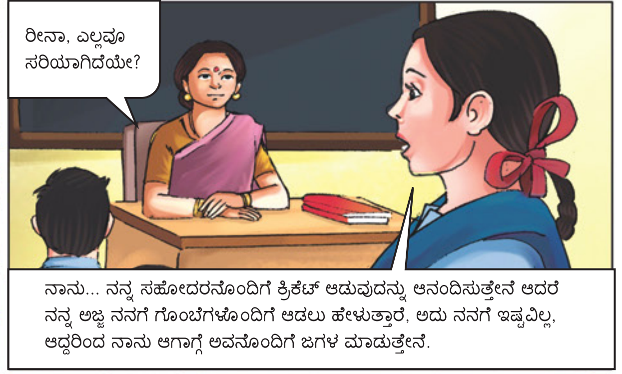

ಜತಿನ್, ನೀನು ಬಹಳ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತಿದೆ. ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದೀಯಾ?

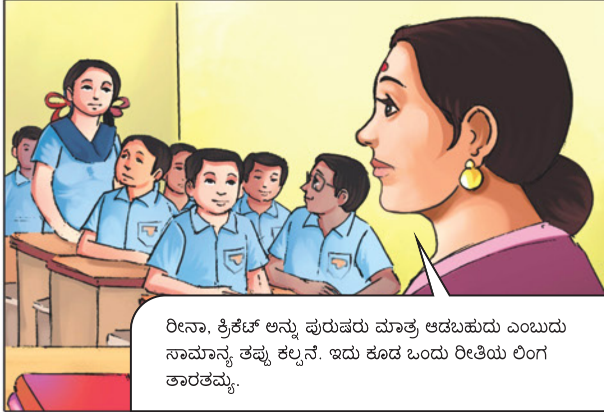

ವಿಕ್ರಮ್, ನಾನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಅದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ... ಆದರೆ
ಆದರೆ? ಆದರೆ ಏನು, ಜತಿನ್?
ಆದರೆ ನಾನು ಇದನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ, ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರೇ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳು ನನ್ನನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

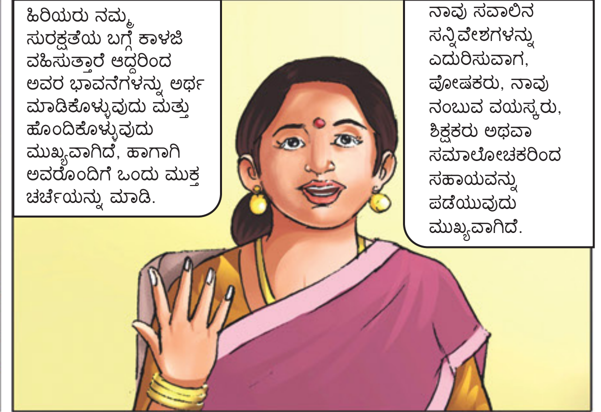

ಇಲ್ಲ ಜತಿನ್, ಇದು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ನಾನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಕೂಡ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ಇವುಗಳು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಡುಗೆ ಒಂದು ಮೂಲಭೂತ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಇಬ್ಬರೂ ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

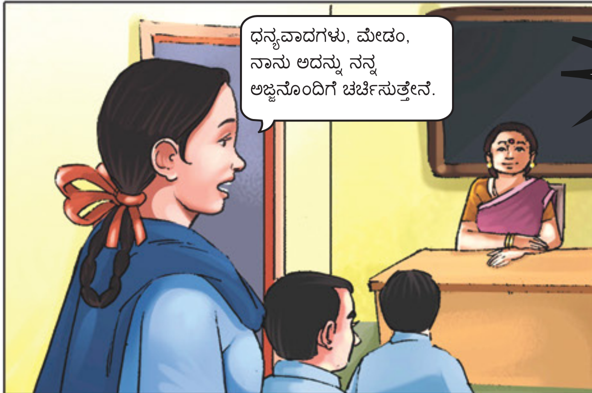

ಜತಿನ್, ನೀನು ಅಡುಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಲವಾದ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಕಲಿಯುತ್ತೀಯಾ ಎಂದು ನನಗೆ ಖಾತ್ರಿಯಿದೆ.
ನೀನು ಹೇಳಿದ್ದು ಸರಿ, ವಿಕ್ರಮ್. ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.
ನಾನು ಇಂದು ಊಟಕ್ಕೆ ನಿನ್ನ ಮೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನಾನೇ ಸ್ವತಃ ಅವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದೇನೆ.

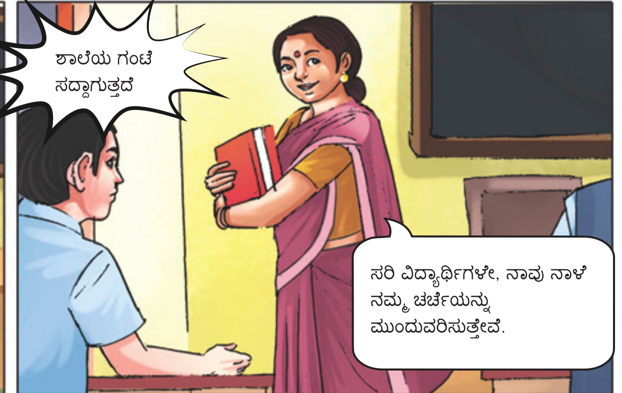

ಮೇಡಂ... ನಾನು

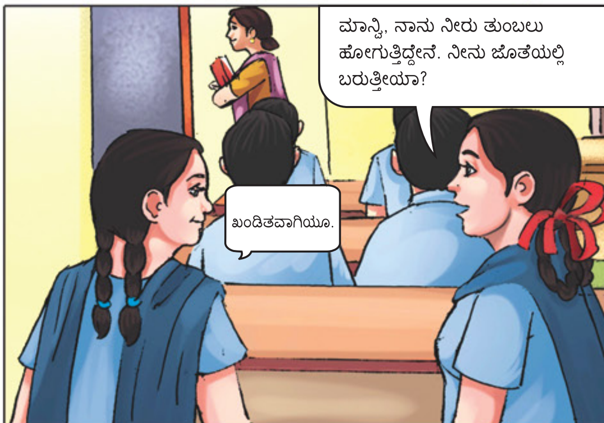

ರೀನಾ, ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ?
ನಾನು... ನನ್ನ ಸಹೋದರನೊಂದಿಗೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಡುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ ಆದರೆ ನನ್ನ ಅಜ್ಜ ನನಗೆ ಗೊಂಬೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಅದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.


ರೀನಾ, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಅನ್ನು ಪುರುಷರು ಮಾತ್ರ ಆಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಇದು ಕೂಡ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯ.

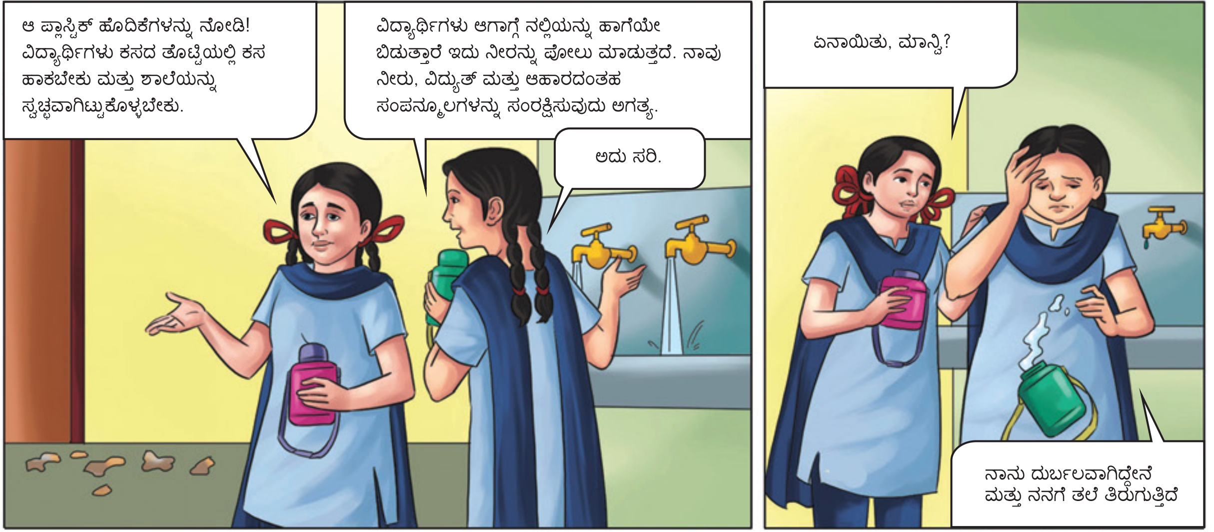

ಹಿರಿಯರು ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ.
ನಾವು ಸವಾಲಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ, ಪೋಷಕರು, ನಾವು ನಂಬುವ ವಯಸ್ಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಸಮಾಲೋಚಕರಿಂದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

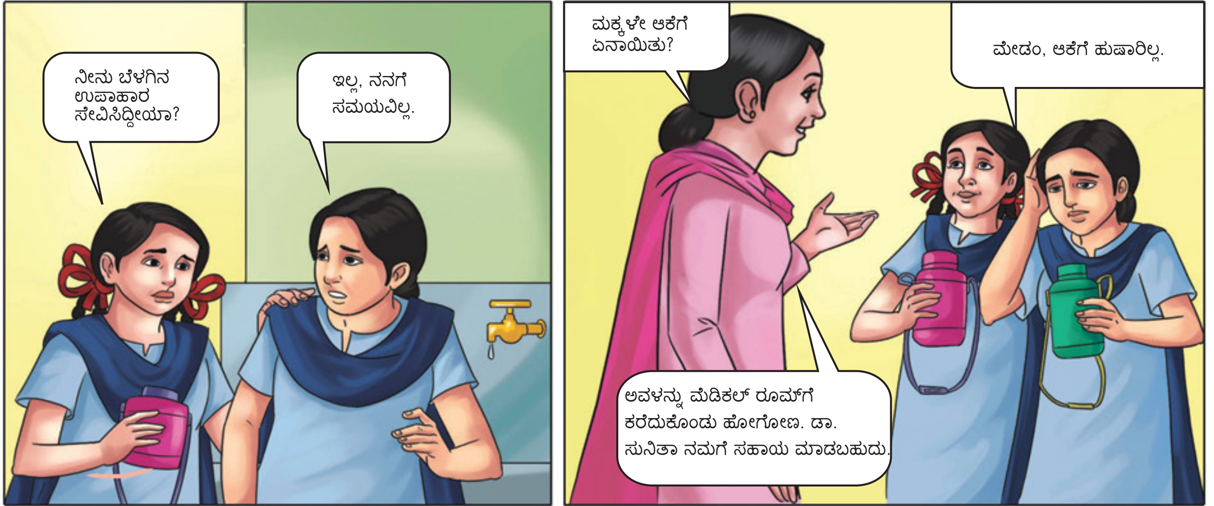

ಧನ್ಯವಾದಗಳು, ಮೇಡಂ, ನಾನು ಅದನ್ನು ನನ್ನ ಅಜ್ಜನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇನೆ.

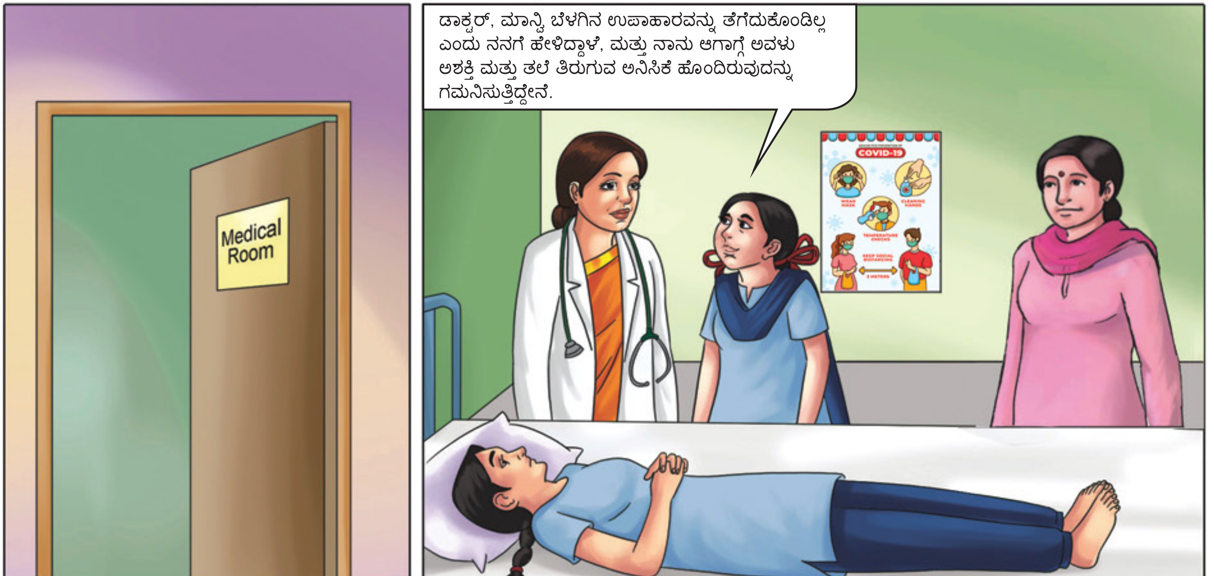

ಶಾಲೆಯ ಗಂಟೆ ಸದ್ದಾಗುತ್ತದೆ
ಸರಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ, ನಾವು ನಾಳೆ ನಮ್ಮ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇವೆ.

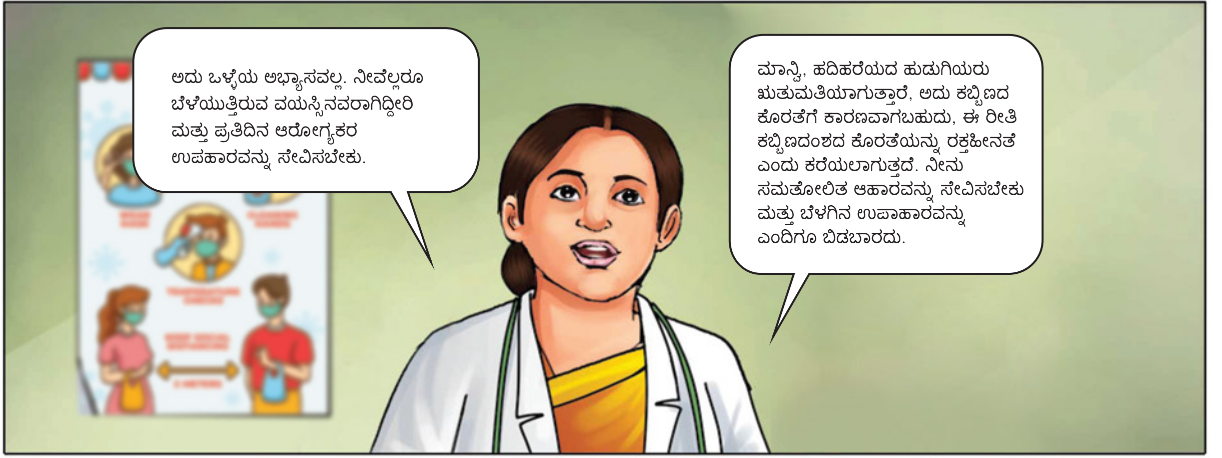

ಮಾನ್ವಿ, ನಾನು ನೀರು ತುಂಬಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೀನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತೀಯಾ?
ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ.

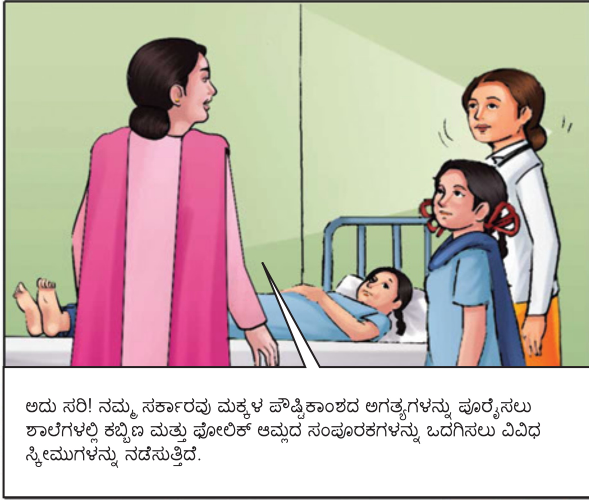

ಹೋಗೋಣ.


ಆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ! ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಸ ಹಾಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಲ್ಲಿಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಇದು ನೀರನ್ನು ಪೋಲು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ನೀರು, ವಿದ್ಯುತ್ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಂತಹ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.
ಅದು ಸರಿ.
ಏನಾಯಿತು, ಮಾನ್ವಿ?
ನಾನು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ತಲೆ ತಿರುಗುತ್ತಿದೆ

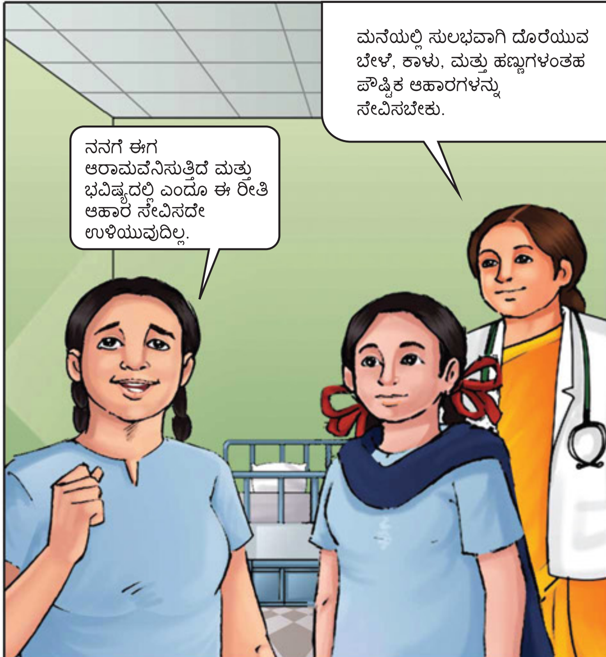

ನೀನು ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ್ದೀಯಾ?
ಇಲ್ಲ, ನನಗೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ.
ಮಕ್ಕಳೇ ಆಕೆಗೆ ಏನಾಯಿತು?
ಮೇಡಂ, ಆಕೆಗೆ ಹುಷಾರಿಲ್ಲ.
ಅವಳನ್ನು ಮೆಡಿಕಲ್ ರೂಮ್‌ಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗೋಣ. ಡಾ. ಸುನಿತಾ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

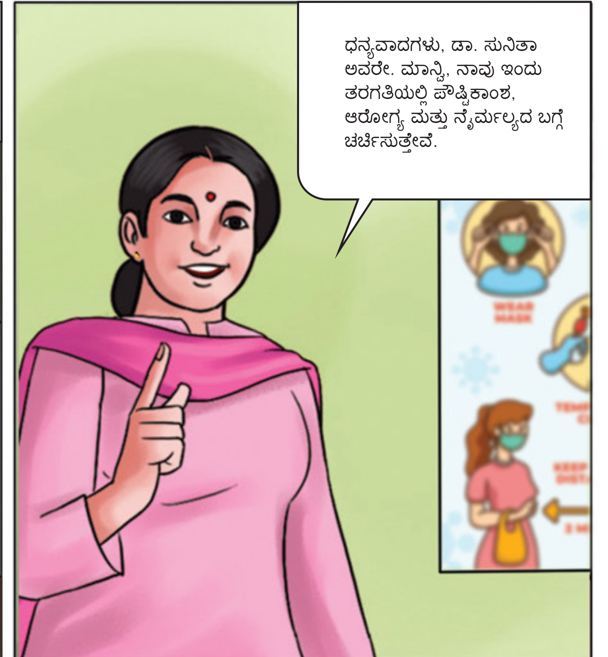

Medical Room
ಡಾಕ್ಟರ್, ಮಾನ್ವಿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾಳೆ, ಮತ್ತು ನಾನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಳು ಅಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತಲೆ ತಿರುಗುವ ಅನಿಸಿಕೆ ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.
COVID-19


ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
ಮಾನ್ವಿ, ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ, ಅದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಈ ರೀತಿ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀನು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಿಡಬಾರದು.

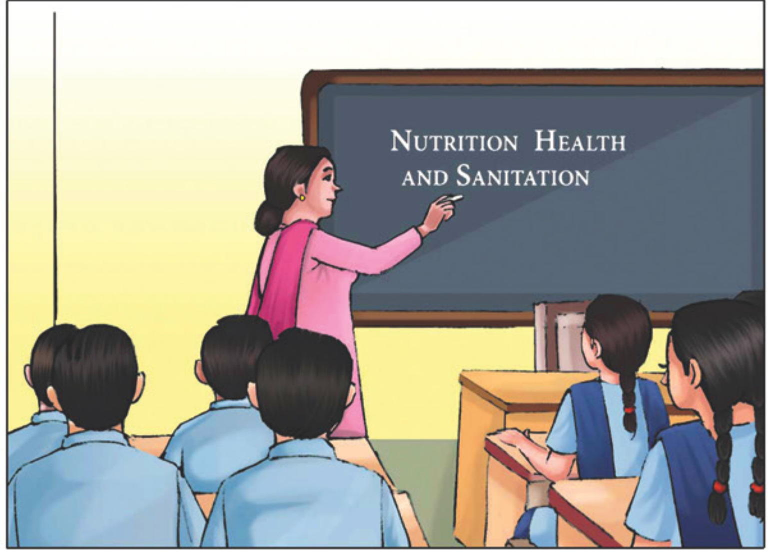

ಅದು ಸರಿ! ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರವು ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಸಂಪೂರಕಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ವಿವಿಧ ಸ್ಕೀಮುಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ.


ಮಾನ್ವಿ, ಈ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನೀರನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದಂಶದ ಮಾತ್ರೆಯ ಜೊತೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
COVID-19
WEAR MASK
CLEANING HANDS
TEMPERATURE CHECKS
KEEP SOCIAL DISTANCING
2 METERS

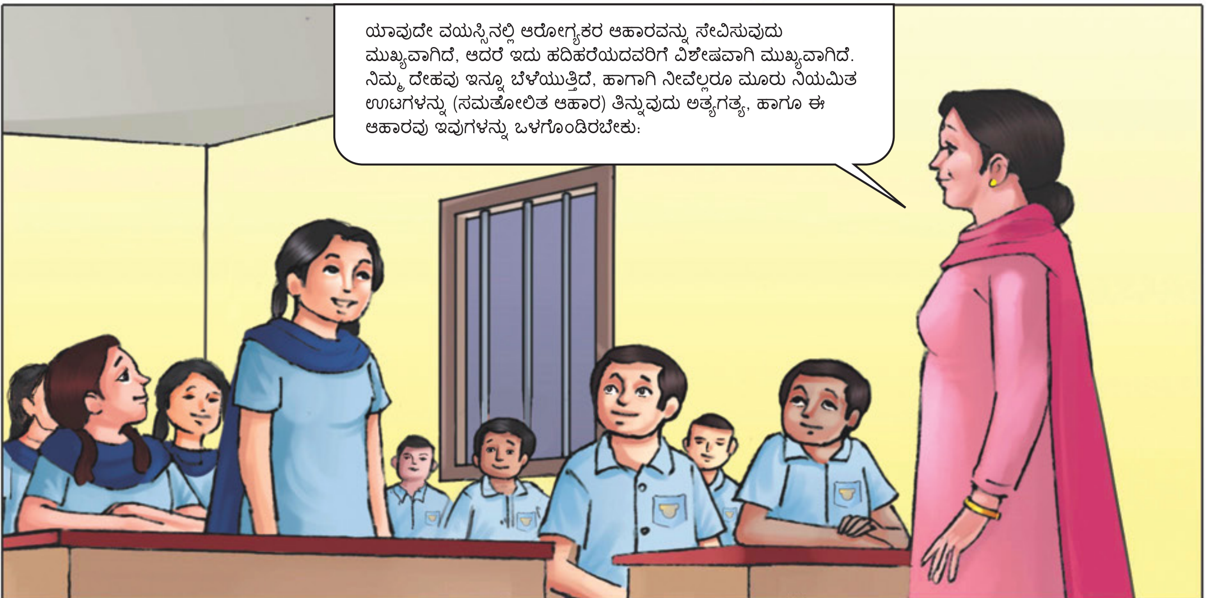

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಬೇಳೆ, ಕಾಳು, ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
ನನಗೆ ಈಗ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಈ ರೀತಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

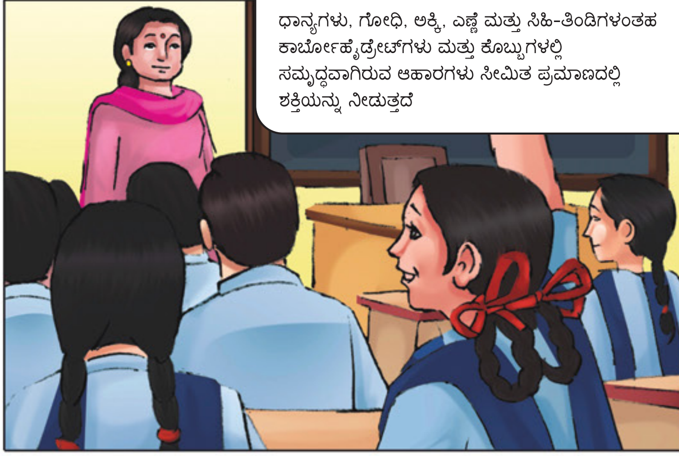

ಧನ್ಯವಾದಗಳು, ಡಾ. ಸುನಿತಾ ಅವರೇ. ಮಾನ್ವಿ, ನಾವು ಇಂದು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇವೆ.

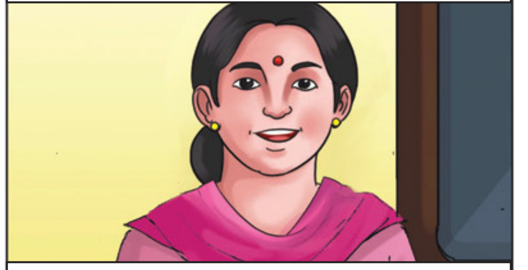

VII-A

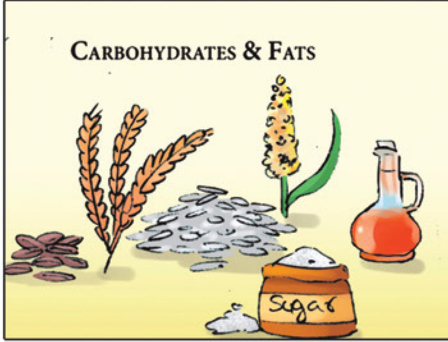

NUTRITION HEALTH AND SANITATION

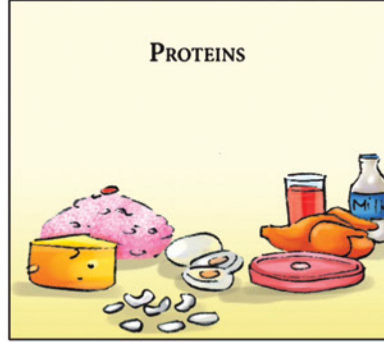

ಮೇಡಂ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ನಾವು ಯಾವ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

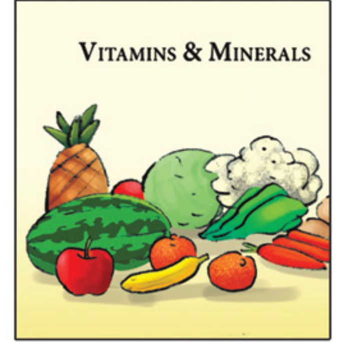

ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಇದು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಮೂರು ನಿಯಮಿತ ಊಟಗಳನ್ನು (ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ) ತಿನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ, ಹಾಗೂ ಈ ಆಹಾರವು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು:


ಧಾನ್ಯಗಳು, ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ-ತಿಂಡಿಗಳಂತಹ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ


ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳು, ಡೈರಿ ವಸ್ತುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳಾಗಿವೆ.
ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಂತಹ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ ಕೂಡ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

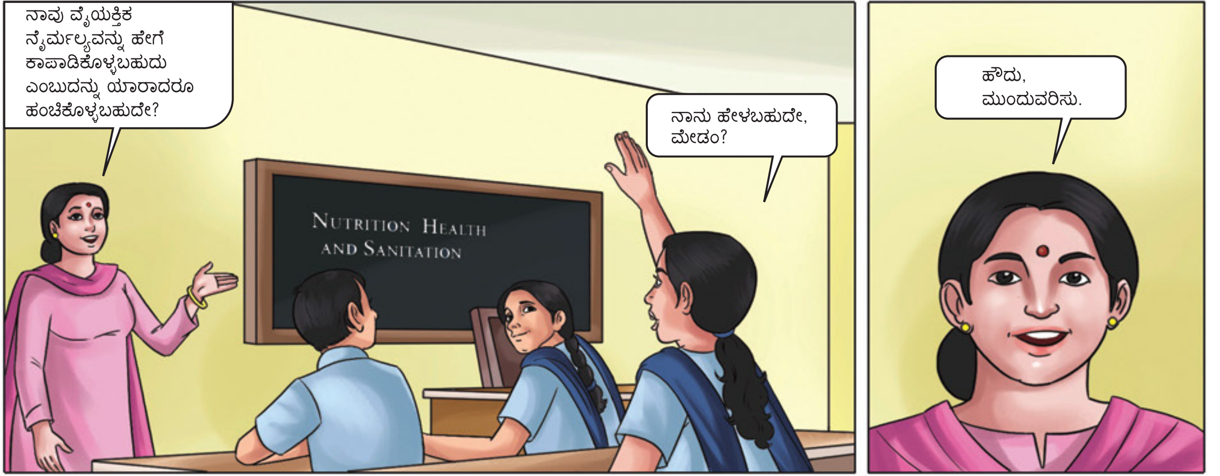

CARBOHYDRATES & FATS
Sugar

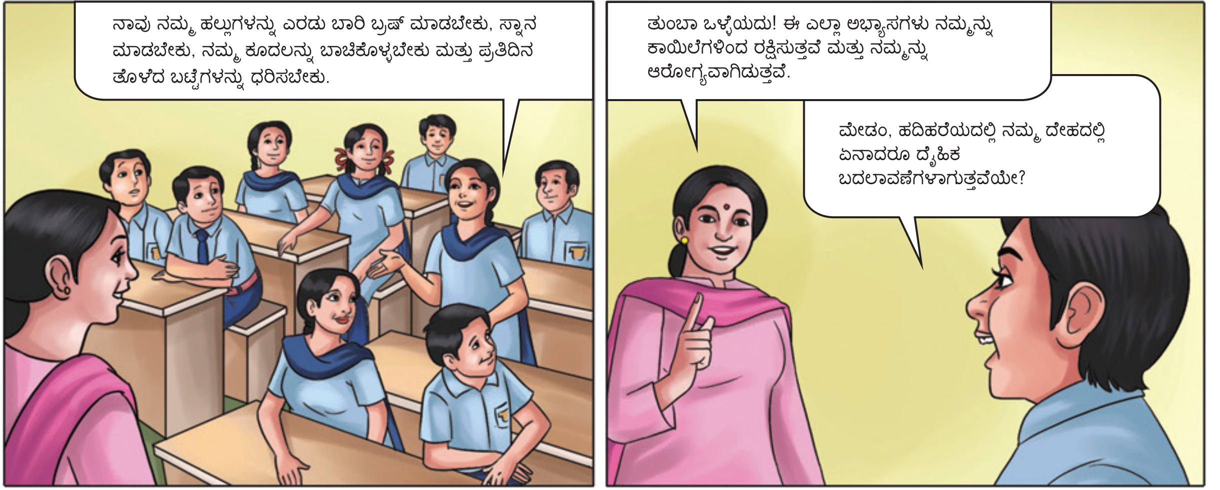

PROTEINS
Milk

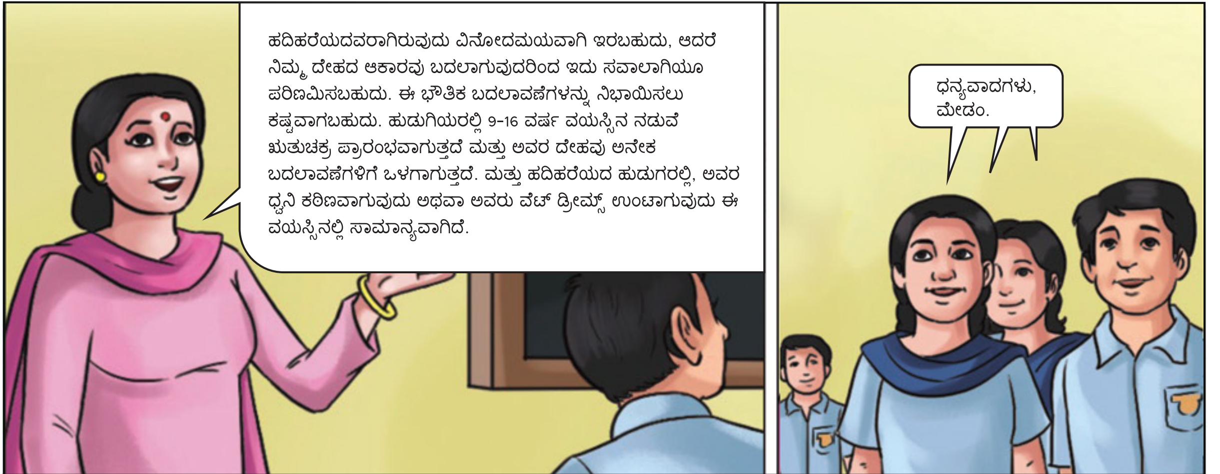

VITAMINS & MINERALS


ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳ ಮಿಶ್ರಣವು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೃಢವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅವಶ್ಯಕ!


NUTRITION
AND
ತುಂಬಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು, ಮೇಡಂ!

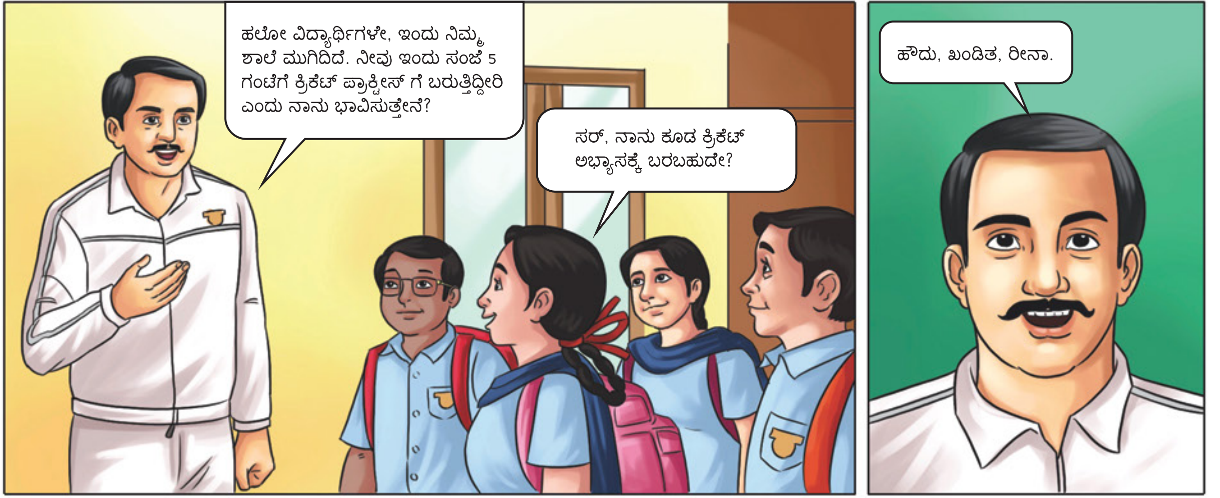


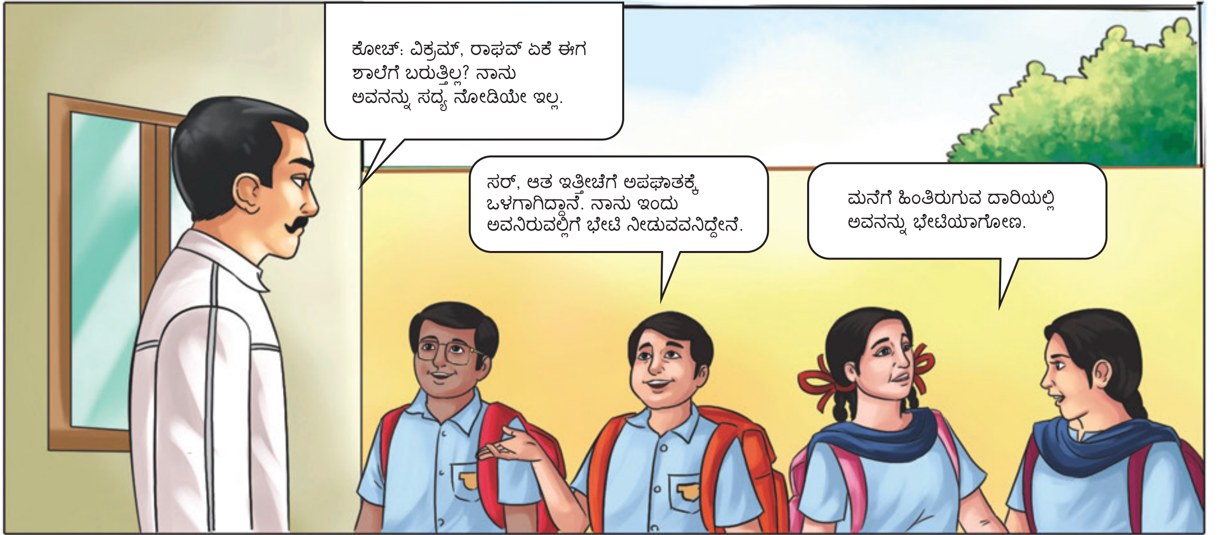


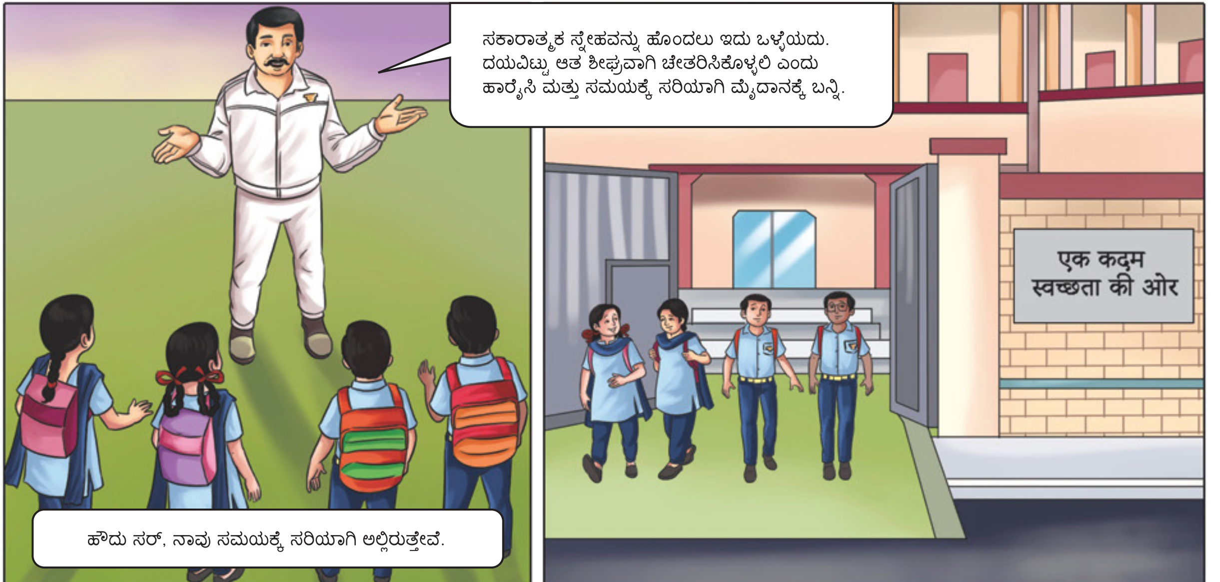


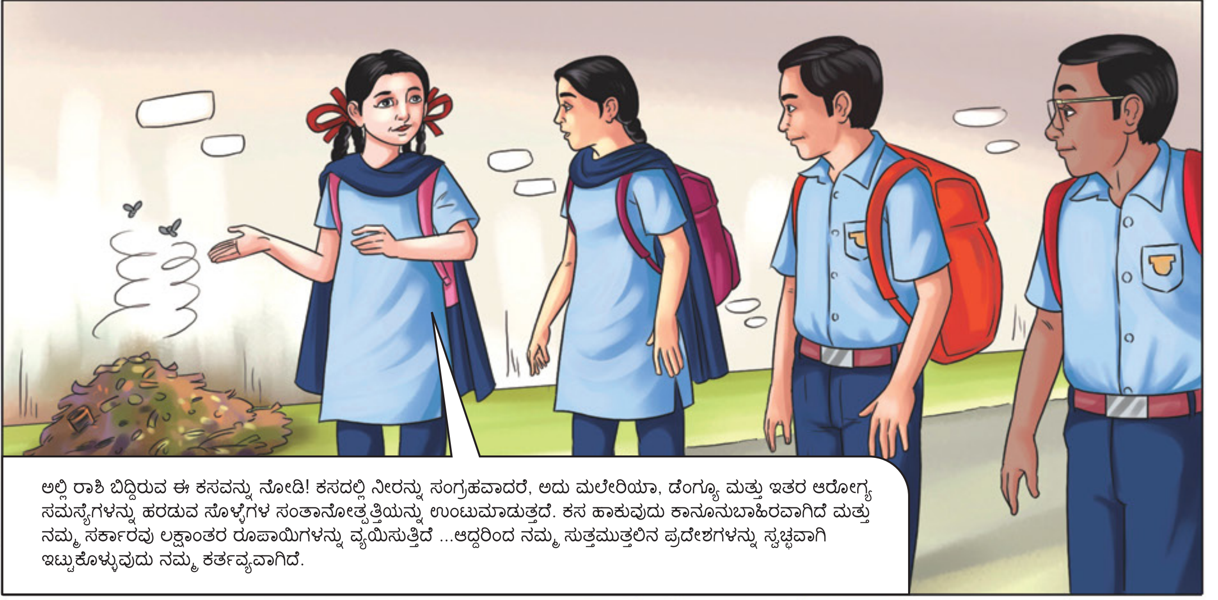


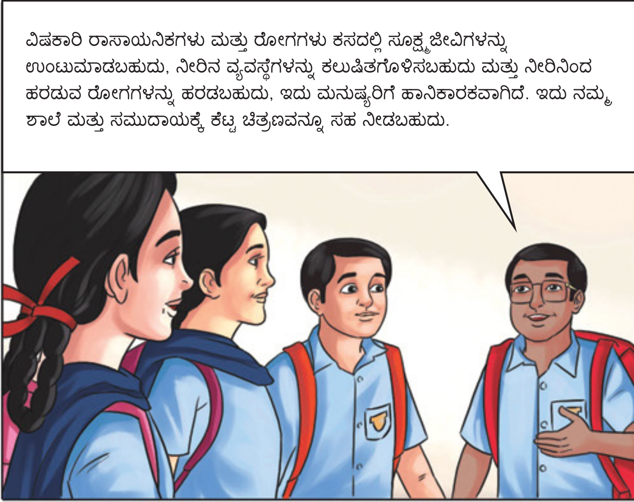
ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಿಯಮಿತ ಊಟಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ದಿನಾಲೂ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಊಟವನ್ನು ಬಿಡಲು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ, ಅದು ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರಿಬ್ಬರೂ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಂದೇಹ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ, ದಯವಿಟ್ಟು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ.

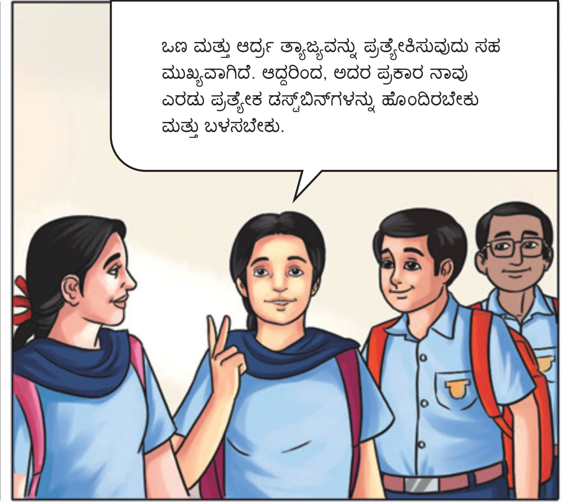

ಹಲೋ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ, ಇಂದು ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಮುಗಿದಿದೆ. ನೀವು ಇಂದು ಸಂಜೆ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ?
ಸರ್, ನಾನು ಕೂಡ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದೇ?
ಹೌದು, ಖಂಡಿತ, ರೀನಾ.

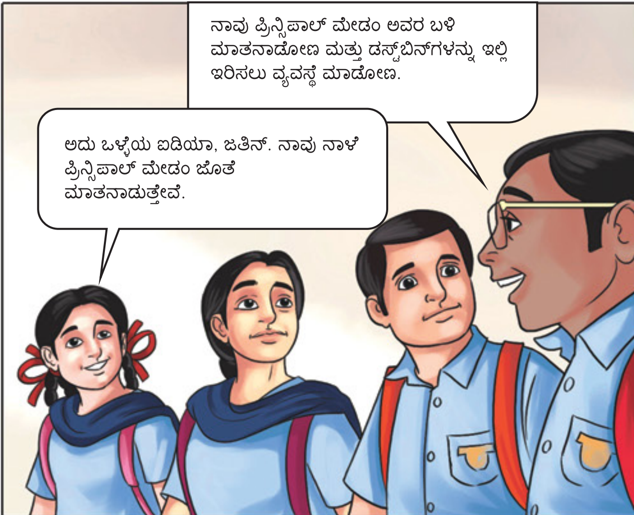

ಕೋಚ್: ವಿಕ್ರಮ್, ರಾಘವ್ ಏಕೆ ಈಗ ಶಾಲೆಗೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ? ನಾನು ಅವನನ್ನು ಸದ್ಯ ನೋಡಿಯೇ ಇಲ್ಲ.
ಸರ್, ಆತ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾನೆ. ನಾನು ಇಂದು ಅವನಿರುವಲ್ಲಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವವನಿದ್ದೇನೆ.
ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗೋಣ.


ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಆತ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸಿ ಮತ್ತು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ.
ಹೌದು ಸರ್, ನಾವು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ.
एक कदम
स्वच्छता की ओर

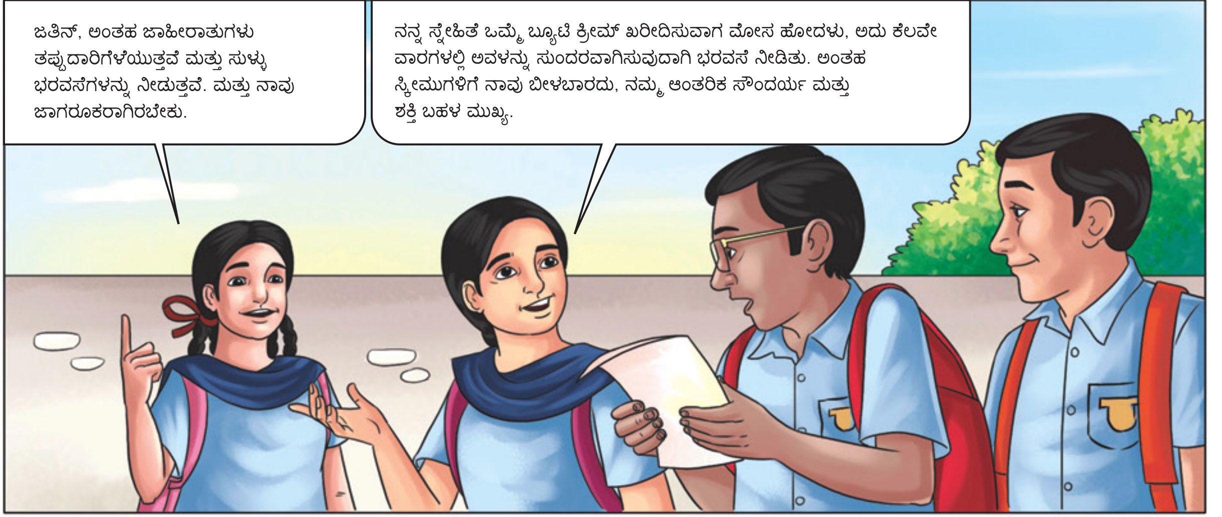

ಅಲ್ಲಿ ರಾಶಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ಈ ಕಸವನ್ನು ನೋಡಿ! ಕಸದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹವಾದರೆ, ಅದು ಮಲೇರಿಯಾ, ಡೆಂಗ್ಯೂ ಮತ್ತು ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಸ ಹಾಕುವುದು ಕಾನೂನುಬಾಹಿರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರವು ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಿದೆ ...ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

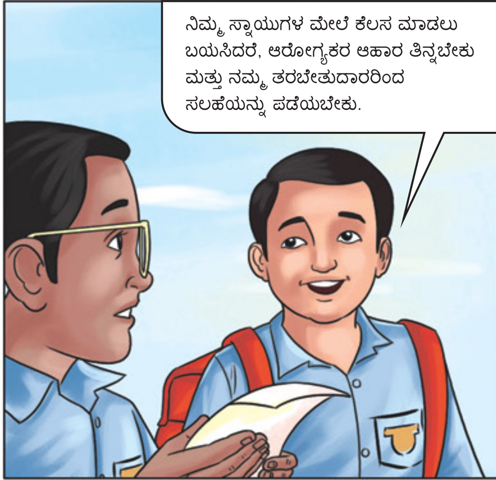

ವಿಷಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳು ಕಸದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು, ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡಬಹುದು, ಇದು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಕೆಟ್ಟ ಚಿತ್ರಣವನ್ನೂ ಸಹ ನೀಡಬಹುದು.

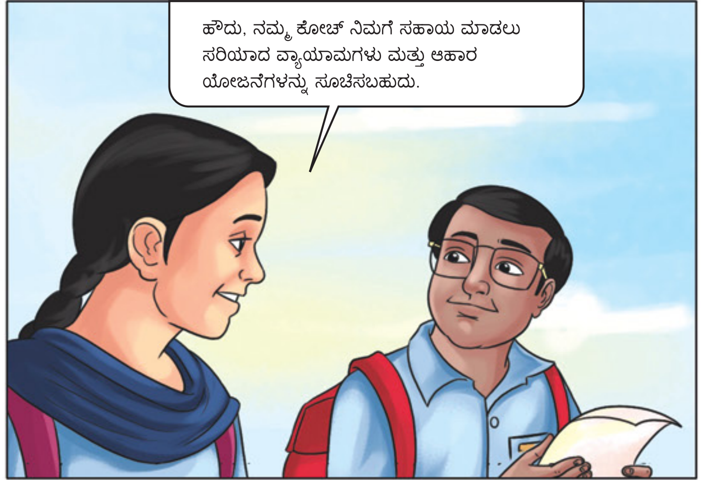

ಒಣ ಮತ್ತು ಆರ್ದ್ರ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದು ಸಹ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಎರಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಡಸ್ಟ್‌ಬಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಳಸಬೇಕು.


ನಾವು ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ್ ಮೇಡಂ ಅವರ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡೋಣ ಮತ್ತು ಡಸ್ಟ್‌ಬಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡೋಣ.
ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಐಡಿಯಾ, ಜತಿನ್. ನಾವು ನಾಳೆ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ್ ಮೇಡಂ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ.


ಜತಿನ್ ಏನು ಓದುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ?
ನಾನು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪೌಡರ್ ಬಗೆಗಿನ ಕರಪತ್ರ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಇದು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವಾರ್ಷಿಕ ಕ್ರೀಡಾ ದಿನದ ಮೊದಲು ನಾನೇ ಸ್ವತಃ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ಅದನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಯೋಜಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.







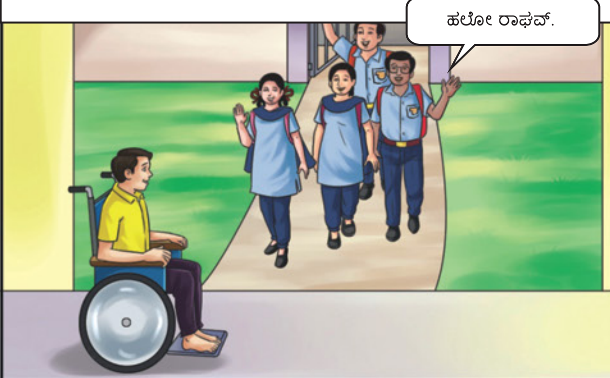




ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯವು ನಾವು ಹೇಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಹೊಂದಿರುವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶ ದೇಹವು ಸಾಮಾಜಿಕ-ನಿರ್ಮಾಣದ ತಪ್ಪು ಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ದಾರಿತಪ್ಪಿಸುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಸುಳ್ಳು ಭರವಸೆಗಳಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಬೀಳಬಾರದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕುಟುಂಬ, ಗೆಳೆಯರು, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಜನಾಂಗ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಲಿಂಗ, ಧರ್ಮದಂತಹ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

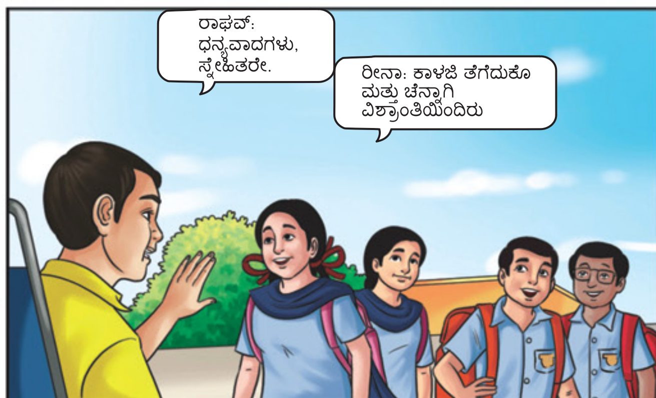
ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ನಾವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುಣಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳು; ನಾವು ಸ್ವತಃ ಹೇಗಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು; ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂವಹನವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ.





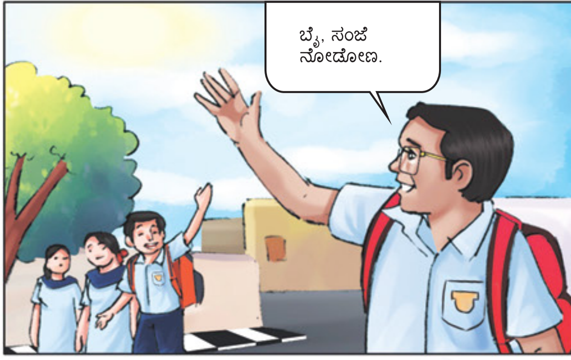


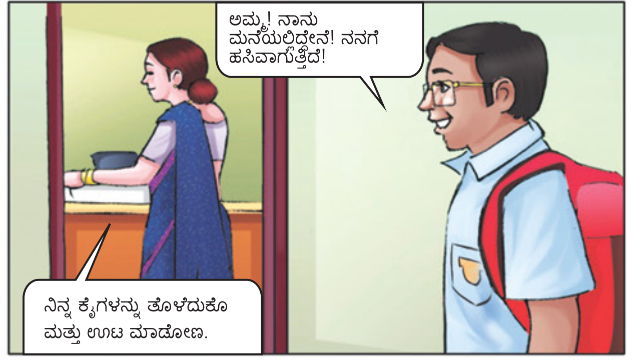


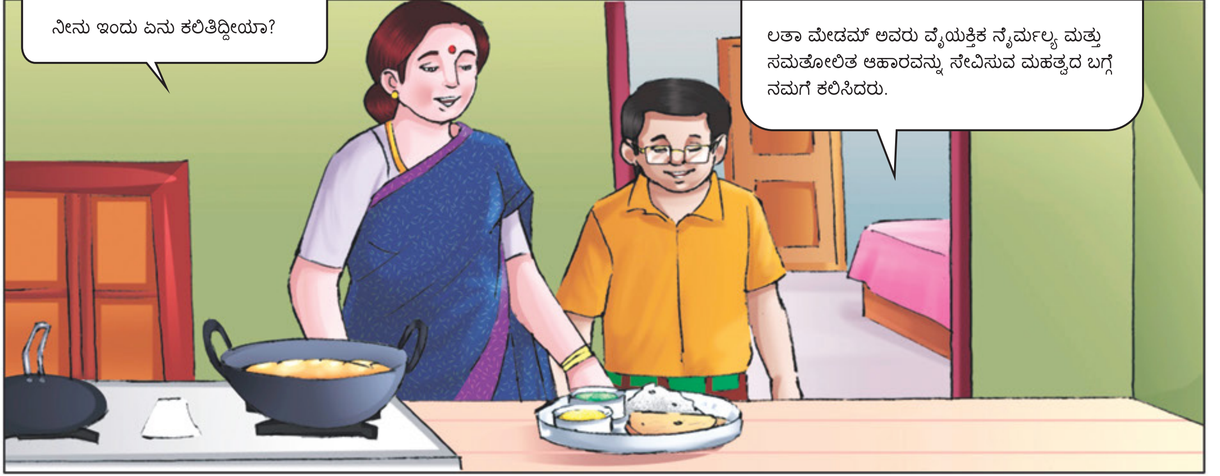


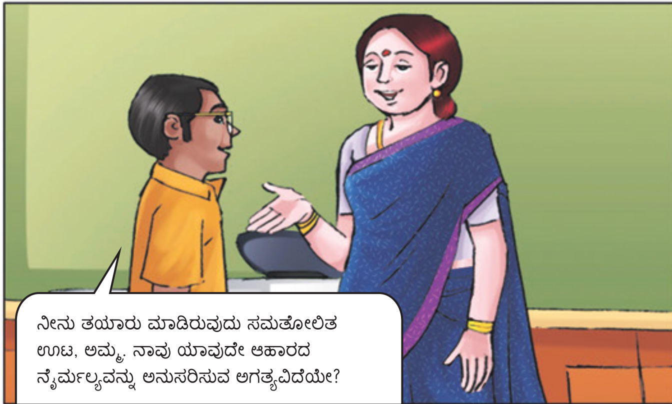


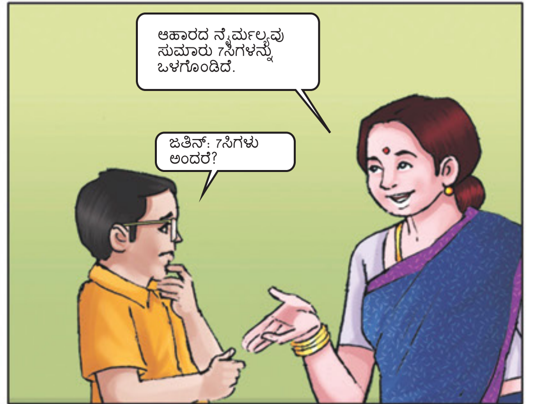
ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಇತರರಿಗೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗಿ ಇರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅಂಗ ನ್ಯೂನತೆಯಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಬಹುದು.

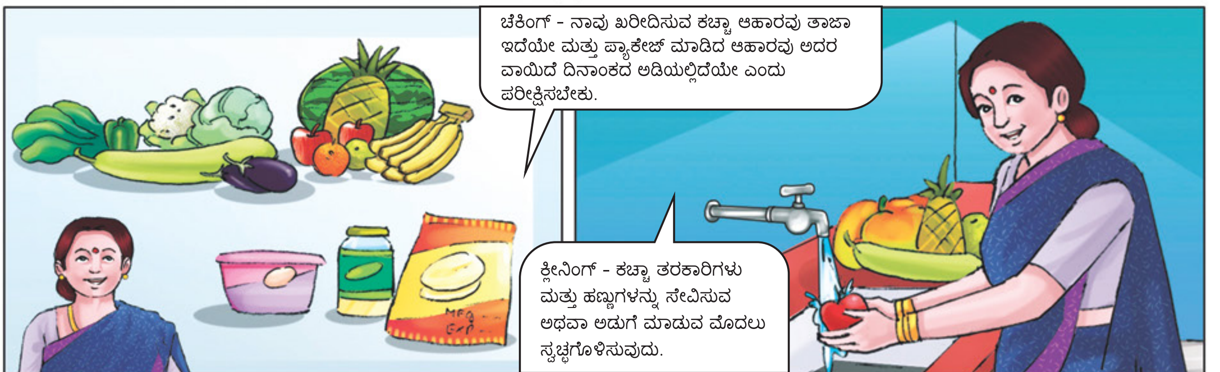

ಬೈ, ಸಂಜೆ ನೋಡೋಣ.


ಅಮ್ಮ! ನಾನು ಮನೆಯಲಿದ್ದೇನೆ! ನನಗೆ ಹಸಿವಾಗುತ್ತಿದೆ!
ನಿನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊ ಮತ್ತು ಊಟ ಮಾಡೋಣ.


ನೀನು ಇಂದು ಏನು ಕಲಿತಿದ್ದೀಯಾ?
ಲತಾ ಮೇಡಮ್ ಅವರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಕಲಿಸಿದರು.

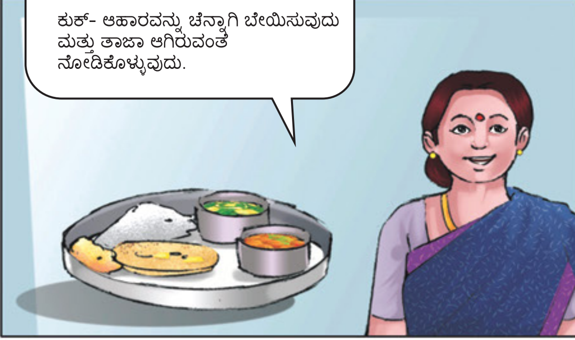

ನೀನು ತಯಾರು ಮಾಡಿರುವುದು ಸಮತೋಲಿತ ಊಟ, ಅಮ್ಮ. ನಾವು ಯಾವುದೇ ಆಹಾರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ?


ಆಹಾರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ಸುಮಾರು 7ಸಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
ಜತಿನ್: 7ಸಿಗಳು ಅಂದರೆ?

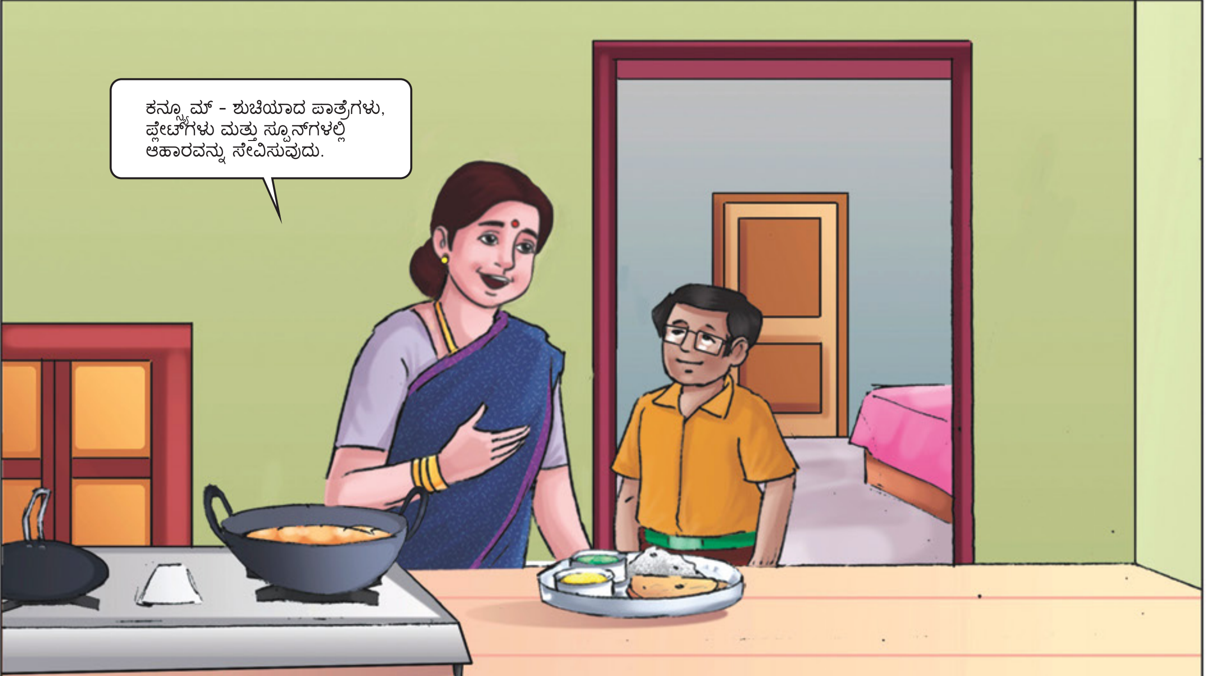

ಚೆಕಿಂಗ್ - ನಾವು ಖರೀದಿಸುವ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವು ತಾಜಾ ಇದೆಯೇ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರವು ಅದರ ವಾಯಿದೆ ದಿನಾಂಕದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.
ಕ್ಲೀನಿಂಗ್ - ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಥವಾ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು.





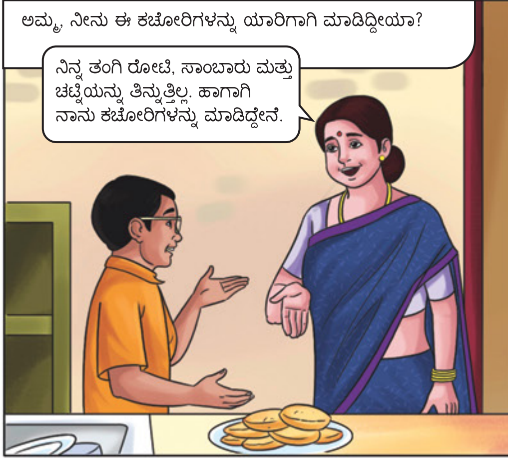


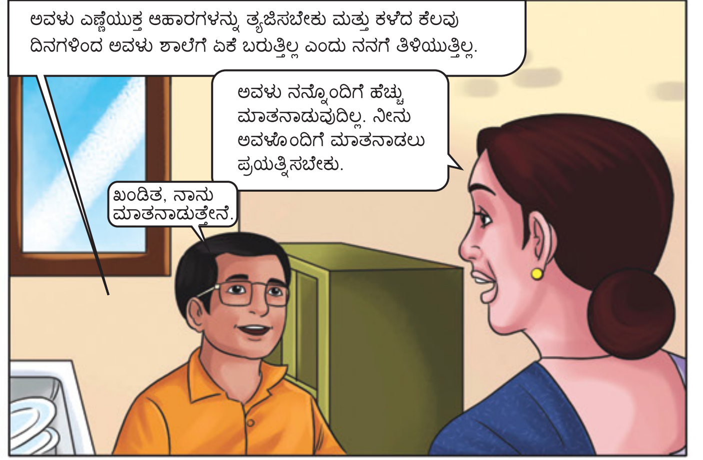


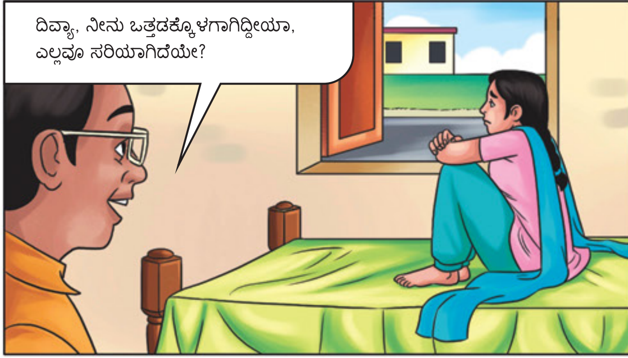


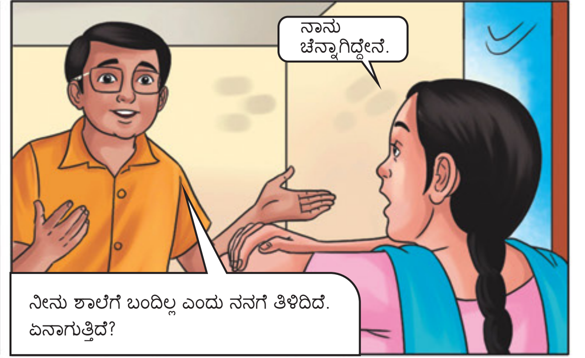


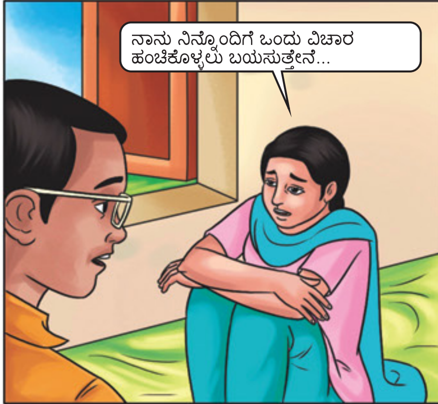
ಇದು ವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಹಂತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಸ್ಥಳೀಯ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು (ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಮಾಡಿದ ಪಾನೀಯಗಳ ಬದಲಿಗೆ), ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಅನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಕಬ್ಬಿಣದಂಶದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

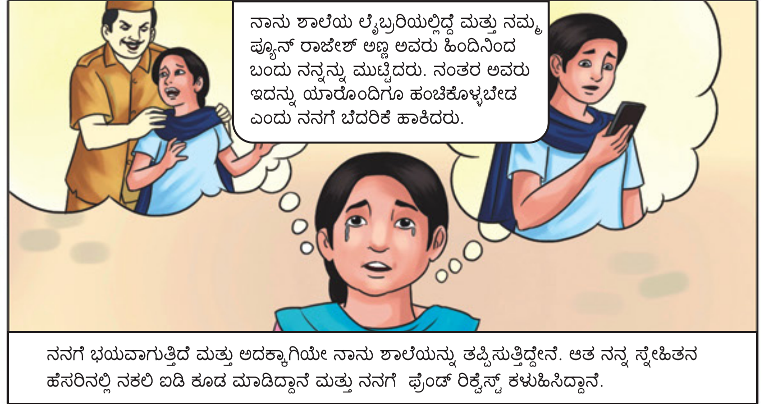

ಅಮ್ಮ, ನೀನು ಈ ಕಚೋರಿಗಳನ್ನು ಯಾರಿಗಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದೀಯಾ?
ನಿನ್ನ ತಂಗಿ ರೋಟಿ, ಸಾಂಬಾರು ಮತ್ತು ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಕಚೋರಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ.

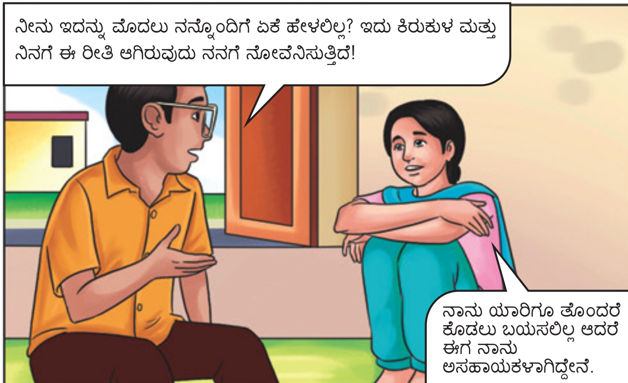

ಅವಳು ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಅವಳು ಶಾಲೆಗೆ ಏಕೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ.
ಅವಳು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀನು ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
ಖಂಡಿತ, ನಾನು ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ.

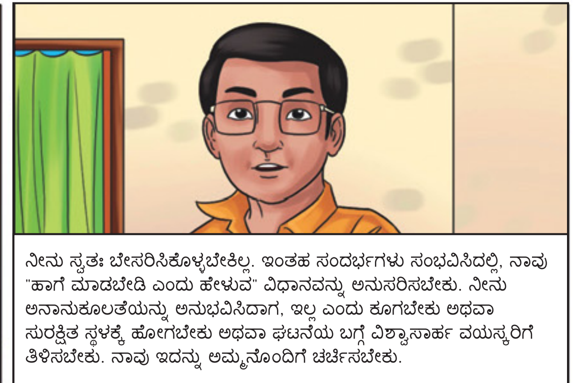

ದಿವ್ಯಾ, ನೀನು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದೀಯಾ, ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ?

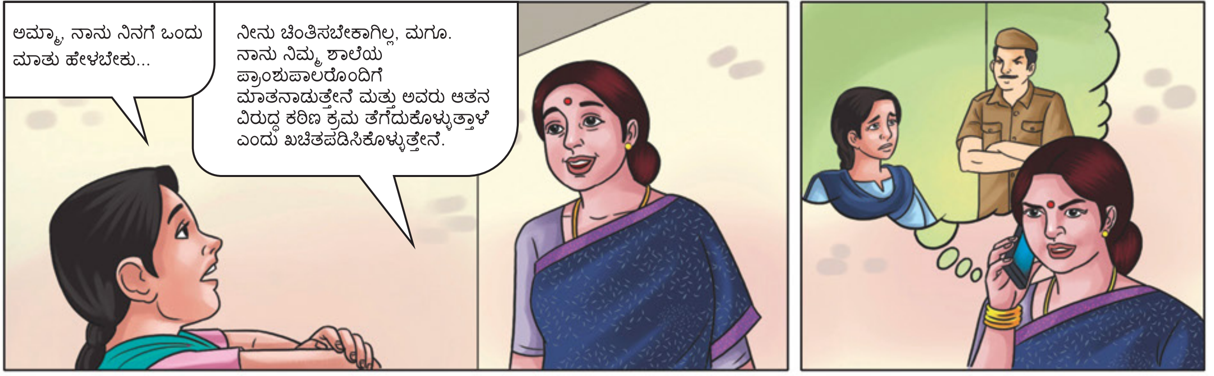

ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ.
ನೀನು ಶಾಲೆಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ?

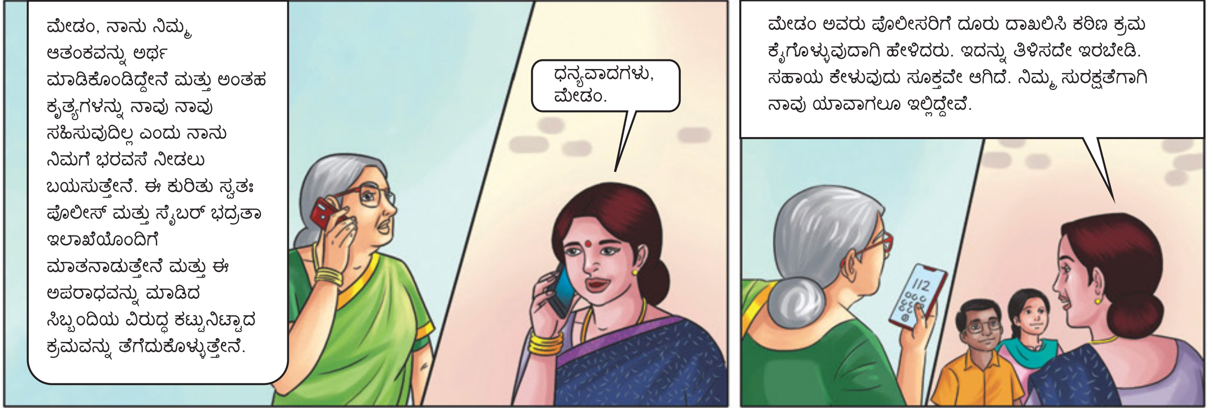

ನಾನು ನಿನ್ನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ವಿಚಾರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ...

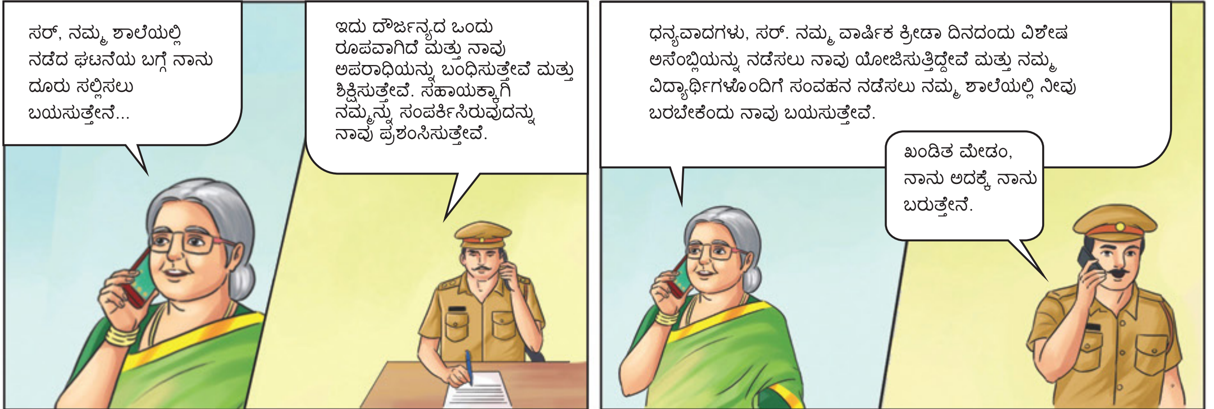

ನಾನು ಶಾಲೆಯ ಲೈಬ್ರರಿಯಲ್ಲಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪ್ಯೂನ್ ರಾಜೇಶ್ ಅಣ್ಣ ಅವರು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಂದು ನನ್ನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರು. ನಂತರ ಅವರು ಇದನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ ಎಂದು ನನಗೆ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕಿದರು.
ನನಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾನು ಶಾಲೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆತ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಕಲಿ ಐಡಿ ಕೂಡ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಫ್ರೆಂಡ್ ರಿಕ್ವೆಸ್ಟ್ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾನೆ.

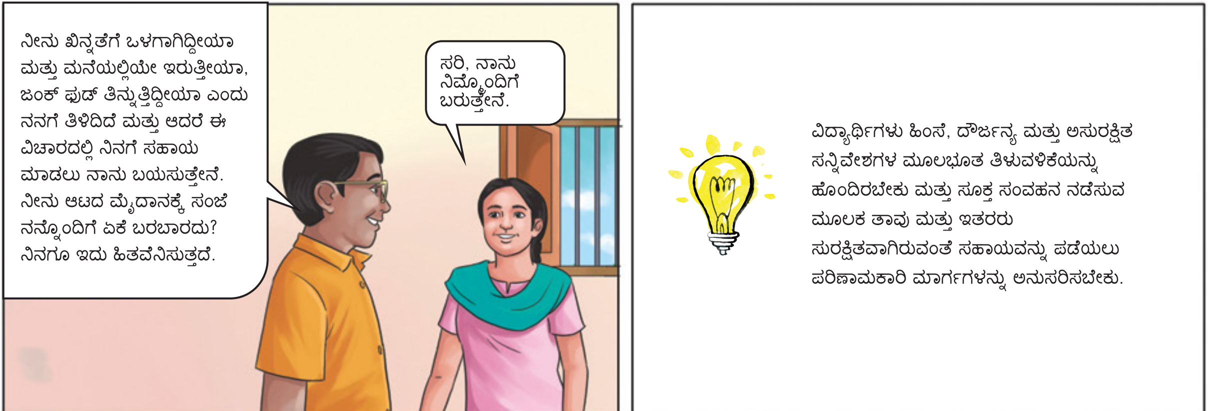

ನೀನು ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಏಕೆ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ? ಇದು ಕಿರುಕುಳ ಮತ್ತು ನಿನಗೆ ಈ ರೀತಿ ಆಗಿರುವುದು ನನಗೆ ನೋವೆನಿಸುತ್ತಿದೆ!
ನಾನು ಯಾರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಲು ಬಯಸಲಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಈಗ ನಾನು ಅಸಹಾಯಕಳಾಗಿದ್ದೇನೆ.


ನೀನು ಸ್ವತಃ ಬೇಸರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ನಾವು "ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುವ" ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ನೀನು ಅನಾನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಕೂಗಬೇಕು ಅಥವಾ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು ಅಥವಾ ಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಇದನ್ನು ಅಮ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು.

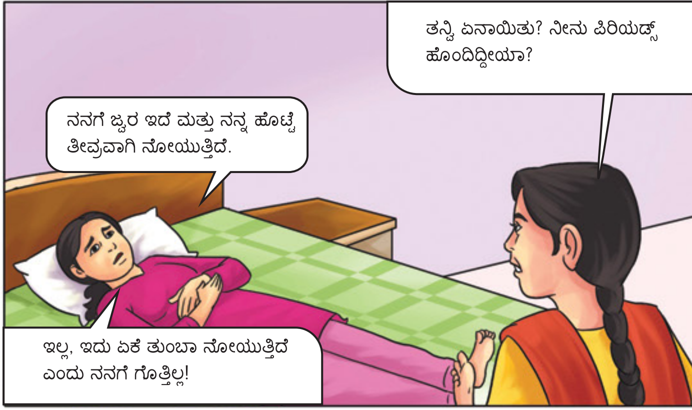


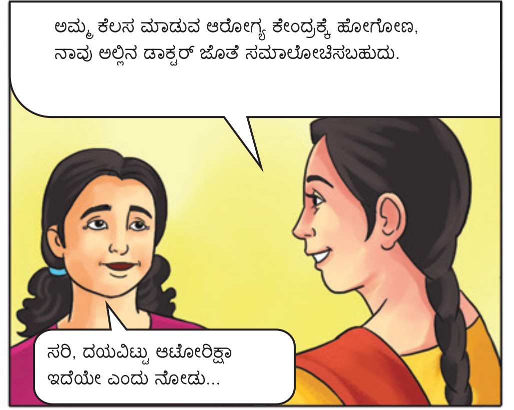


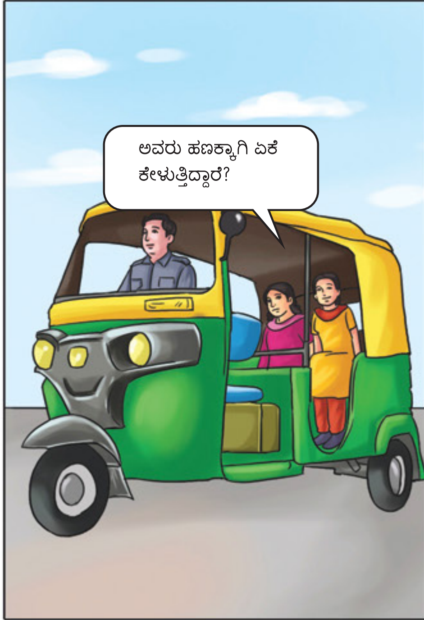


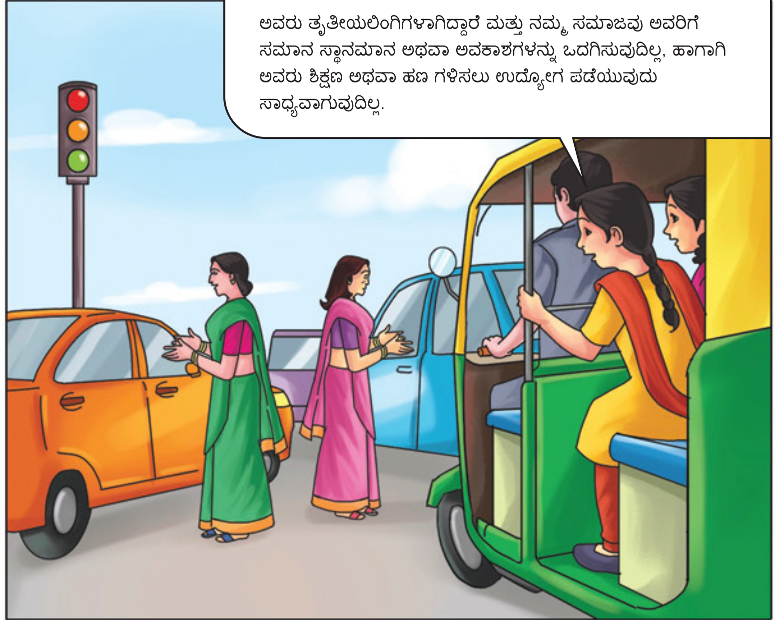


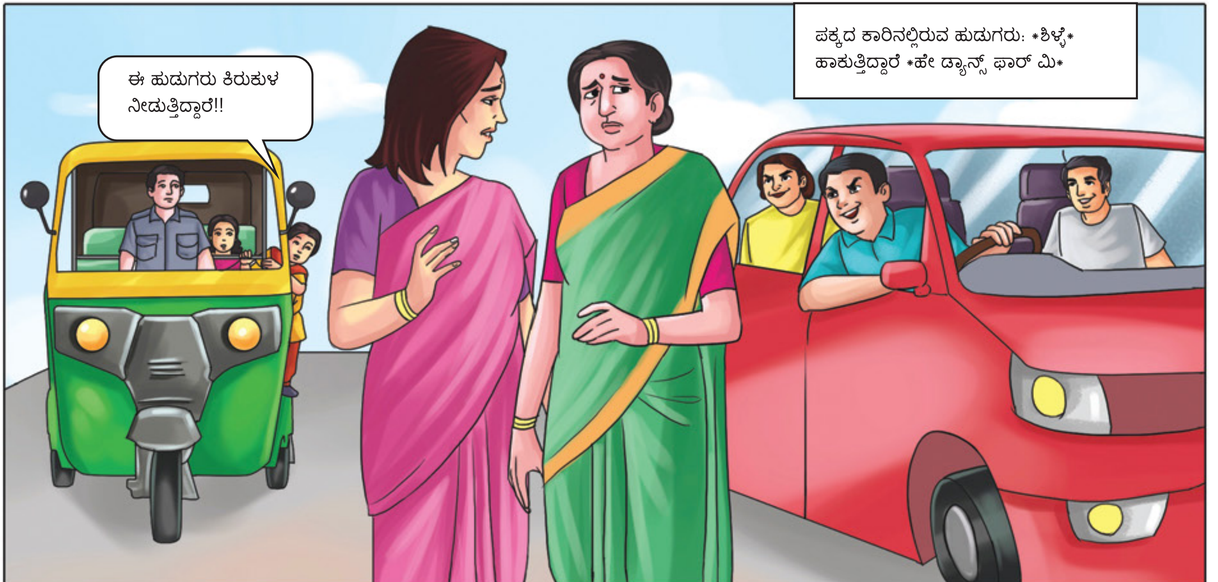
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಿಂಸೆ, ದೌರ್ಜನ್ಯ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಮೂಲಭೂತ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವ ಮೂಲಕ ತಾವು ಮತ್ತು ಇತರರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

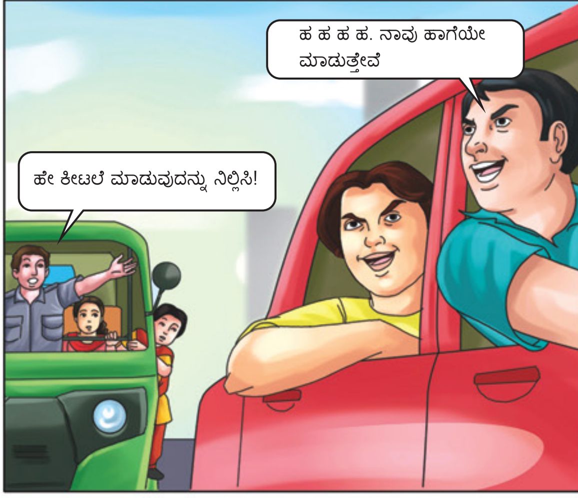

ತನ್ವಿ ಏನಾಯಿತು? ನೀನು ಪಿರಿಯಡ್ಸ್ ಹೊಂದಿದ್ದೀಯಾ?
ನನಗೆ ಜ್ವರ ಇದೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ನೋಯುತ್ತಿದೆ.
ಇಲ್ಲ, ಇದು ಏಕೆ ತುಂಬಾ ನೋಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ!

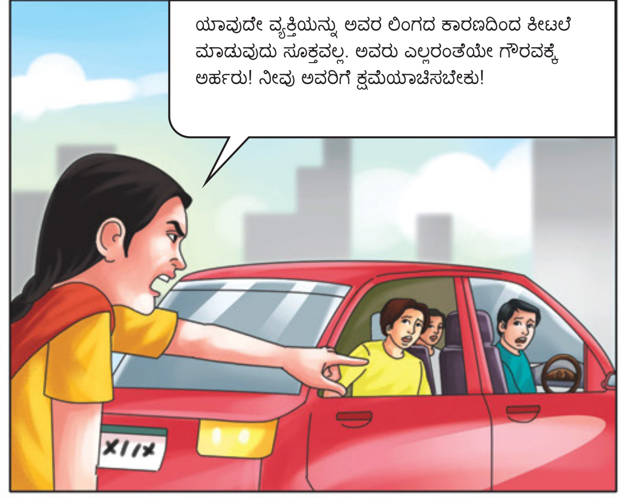

ಅಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗೋಣ, ನಾವು ಅಲ್ಲಿನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಜೊತೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಬಹುದು.
ಸರಿ, ದಯವಿಟ್ಟು ಆಟೋರಿಕ್ಷಾ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡು...

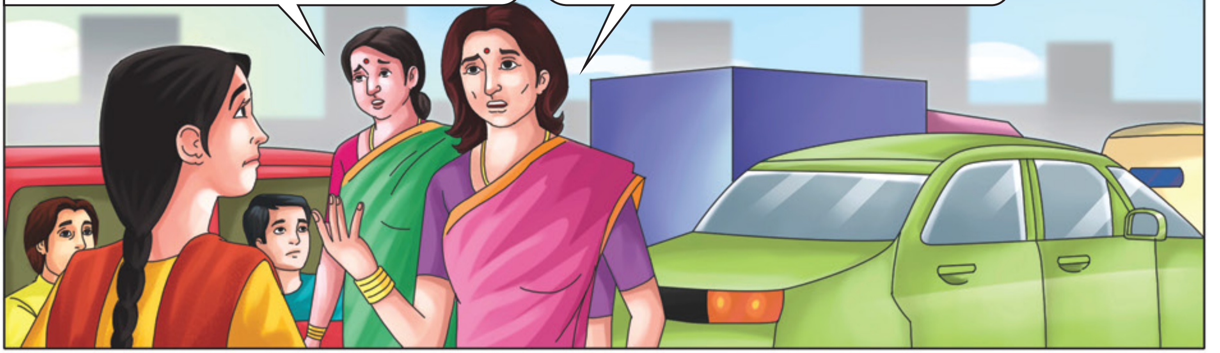

ಅವರು ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಏಕೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?

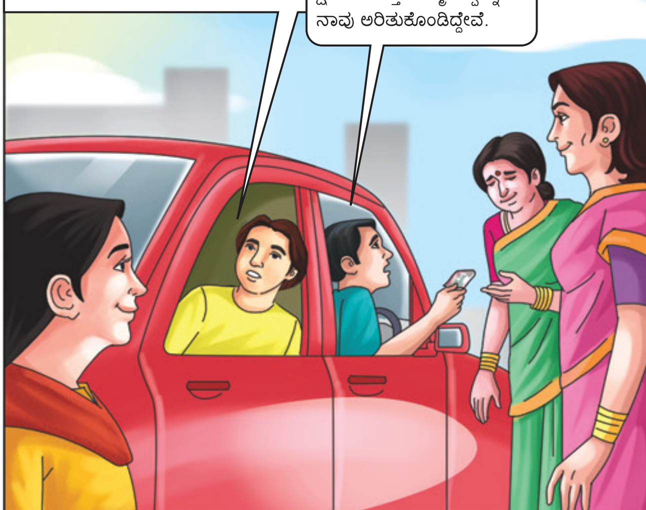

ಅವರು ತೃತೀಯಲಿಂಗಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜವು ಅವರಿಗೆ ಸಮಾನ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಅಥವಾ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಶಿಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಹಣ ಗಳಿಸಲು ಉದ್ಯೋಗ ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.


ಈ ಹುಡುಗರು ಕಿರುಕುಳ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ!!
ಪಕ್ಕದ ಕಾರಿನಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗರು: *ಶಿಳ್ಳೆ* ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ *ಹೇ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಫಾರ್ ಮಿ*





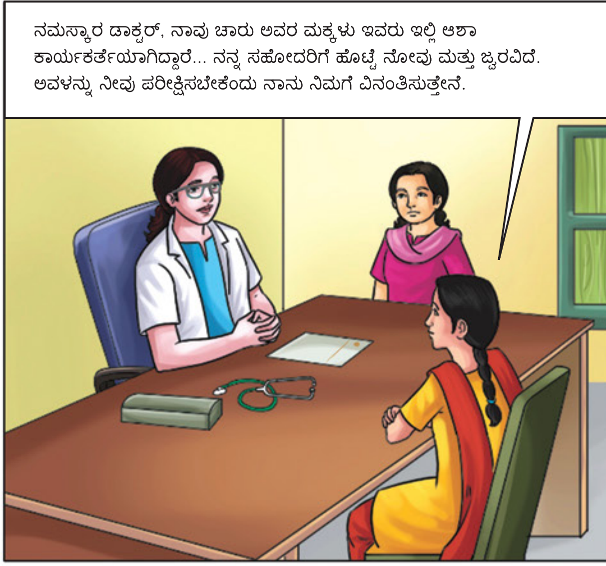


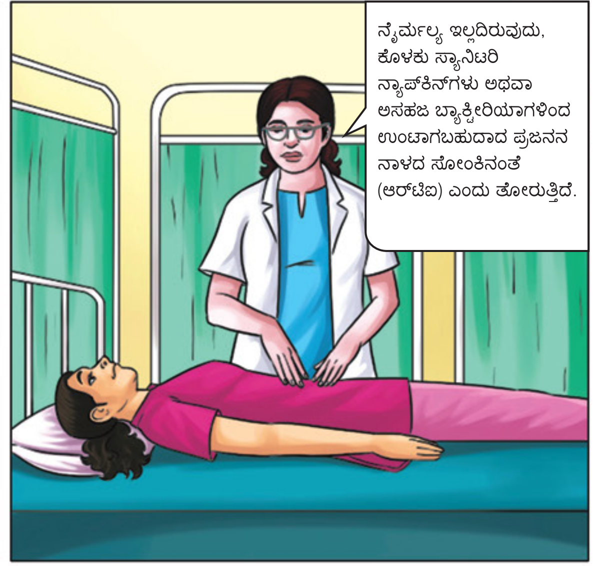


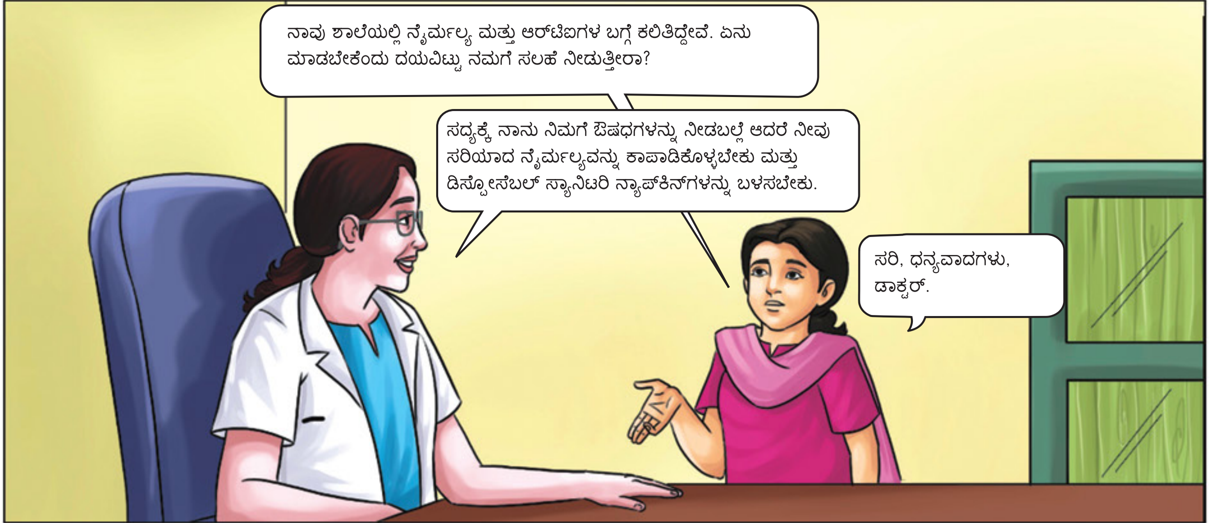


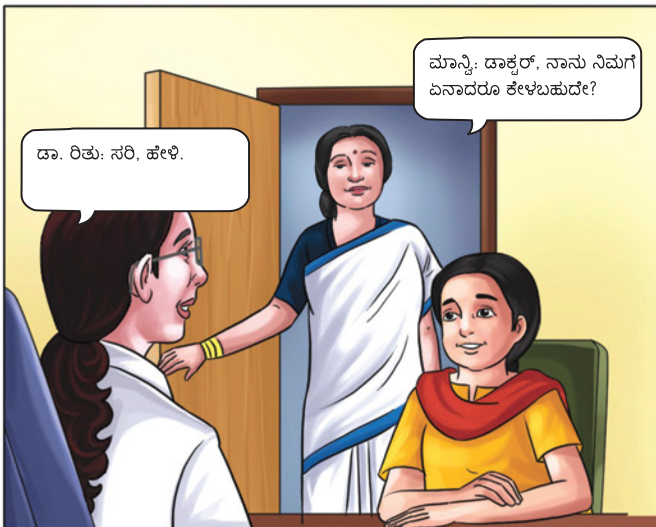
ಲಿಂಗವು ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸಮಾನರು ಮತ್ತು ಅರ್ಹರು ಗೌರವದಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬಹುದು.

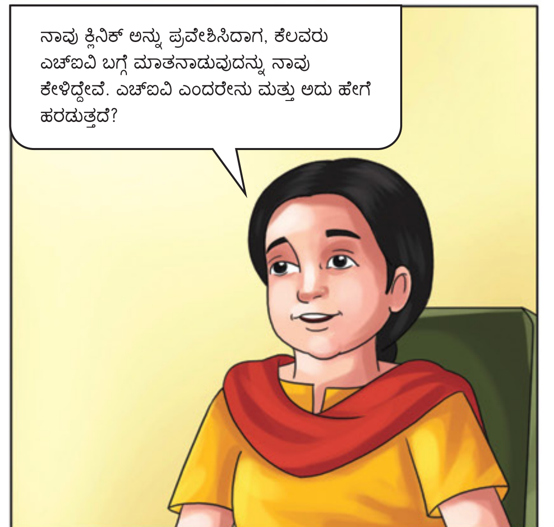
ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು ಮತ್ತು ಕಳಂಕವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ನಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಎತ್ತುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಅವರವರ ಬದುಕನ್ನು ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು. ನಾವು ತೃತೀಯಲಿಂಗಿಗಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತೃತೀಯಲಿಂಗಿ ಜನರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸದ ಜನರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.


ನಮಸ್ಕಾರ ಡಾಕ್ಟರ್, ನಾವು ಚಾರು ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಇವರು ಇಲ್ಲಿ ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ... ನನ್ನ ಸಹೋದರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಜ್ವರವಿದೆ. ಅವಳನ್ನು ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾನು ನಿಮಗೆ ವಿನಂತಿಸುತ್ತೇನೆ.


ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕೊಳಕು ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಅಸಹಜ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಪ್ರಜನನ ನಾಳದ ಸೋಂಕಿನಂತೆ (ಆರ್‌ಟಿಐ) ಎಂದು ತೋರುತ್ತಿದೆ.


ನಾವು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆರ್‌ಟಿಐಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ದಯವಿಟ್ಟು ನಮಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೀರಾ?
ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲೆ ಆದರೆ ನೀವು ಸರಿಯಾದ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಡಿಸ್ಪೋಸೆಬಲ್ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
ಸರಿ, ಧನ್ಯವಾದಗಳು, ಡಾಕ್ಟರ್.


ಮಾನ್ವಿ: ಡಾಕ್ಟರ್, ನಾನು ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಕೇಳಬಹುದೇ?
ಡಾ. ರಿತು: ಸರಿ, ಹೇಳಿ.


ನಾವು ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಅನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಕೆಲವರು ಎಚ್‌ಐವಿ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಎಚ್‌ಐವಿ ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ಅದು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ಎಚ್‌ಐವಿ ಹ್ಯೂಮನ್ ಇಮ್ಯುನೊಡಿಫಿಷಿಯನ್ಸಿ ವೈರಸ್, ಇದು ದೇಹದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಏಡ್ಸ್ ಅಕ್ವೈಯರ್ಡ್ ಇಮ್ಯುನೊಡಿಫಿಸಿಯೆನ್ಸಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಏಐಡಿಎಸ್) ಎನ್ನುವ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ, ಸಂಭಾವ್ಯವಾಗಿ ಜೀವಕ್ಕೆ-ಮಾರಕವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಎಚ್‌ಐವಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಚ್‌ಐವಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಬಹುದು:

- ಅಸುರಕ್ಷಿತ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು
- ಸೂಜಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು
- ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಿತ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ದೇಹ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ವರ್ಗಾವಣೆ
- ಸೋಂಕಿತ ತಾಯಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಹರಡುವುದು

ಎಚ್‌ಐವಿ-ಪಾಸಿಟಿವ್ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ಬರಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಆಂಟಿರೆಟ್ರೋವೈರಲ್ ಥೆರಪಿ ಅಥವಾ ಎಆರ್‌ಟಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಔಷಧಿಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿದೆ, ಇದು ಸೋಂಕಿತ ತಾಯಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು? ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆಯೊಂದಿಗೆ, ಎಚ್‌ಐವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಜನರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಂತೆ ಉತ್ಪಾದಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

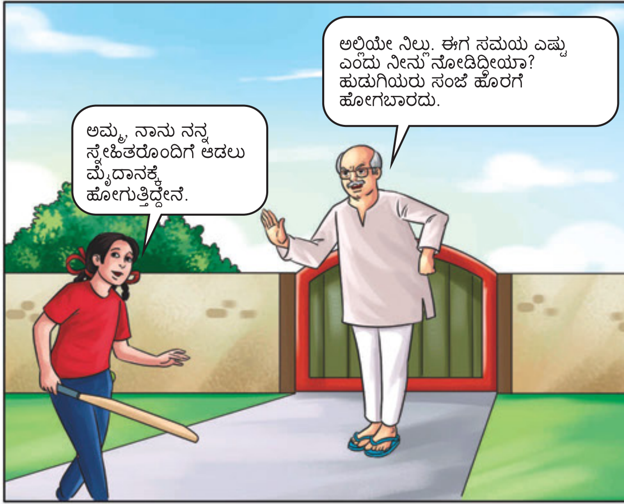
ಹೇಯ್ ಮಾನ್ವಿ! ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಗೆ ಹೋಗಬಹುದೇ?

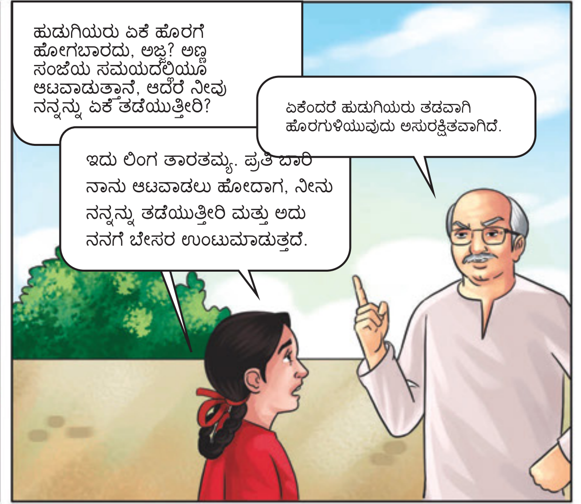
ಇಲ್ಲ ರೀನಾ, ನಾನು ಹೊರಗಿದ್ದೇನೆ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

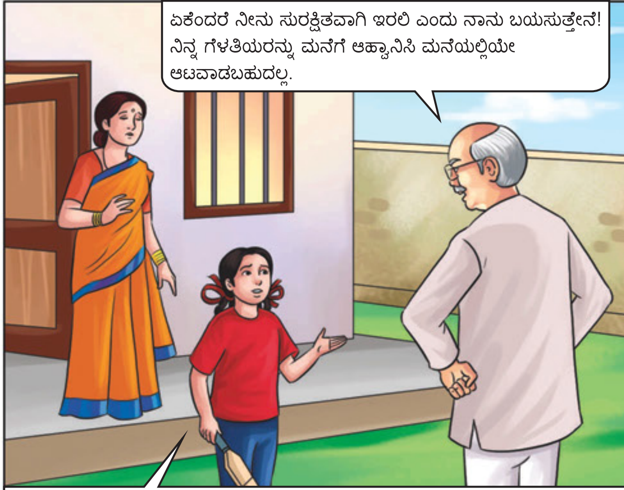
ಸರಿ ಮಾನ್ವಿ, ನಂತರ ನೋಡೋಣ.

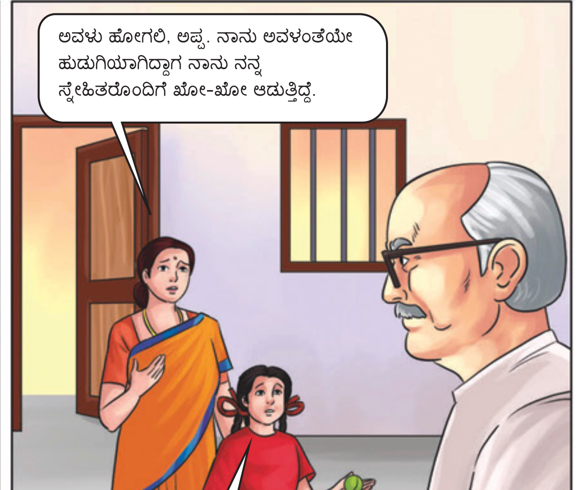


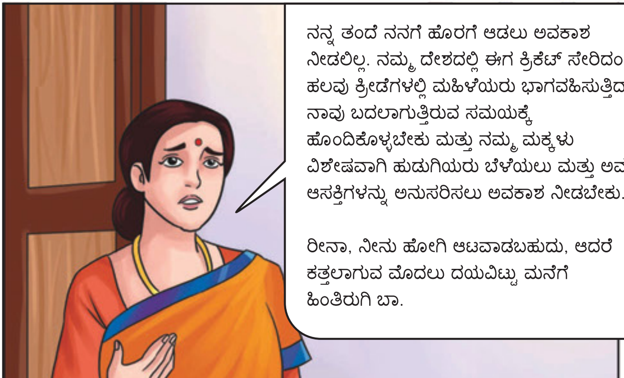
ಪ್ರಜನನ ನಾಳದ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಎಚ್‌ಐವಿ ಅಥವಾ ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಸರಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳ ಕುರಿತು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಇತರರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.





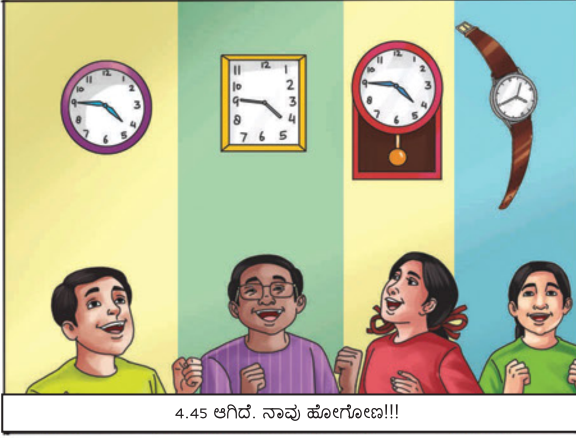






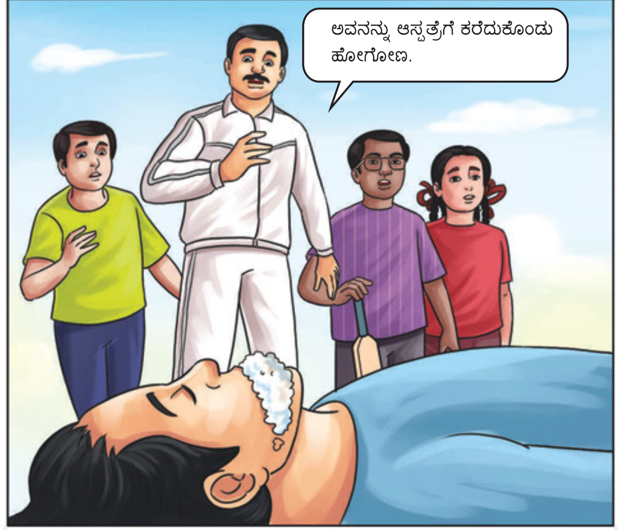


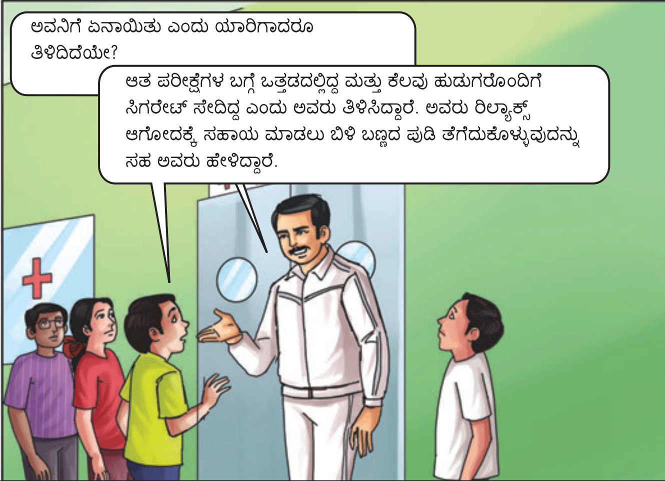
ತಲೆಮಾರುಗಳು ಬದಲಾದಂತೆ, ವಯೋಮಾನದ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗರು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಕೆಲಸವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ವಿರಾಮ ಮತ್ತು ಆಟವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

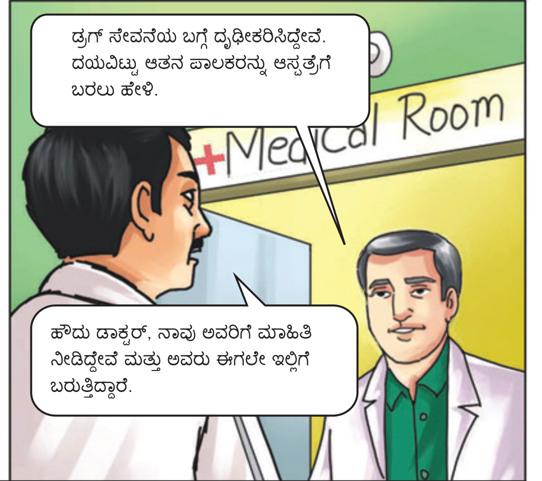






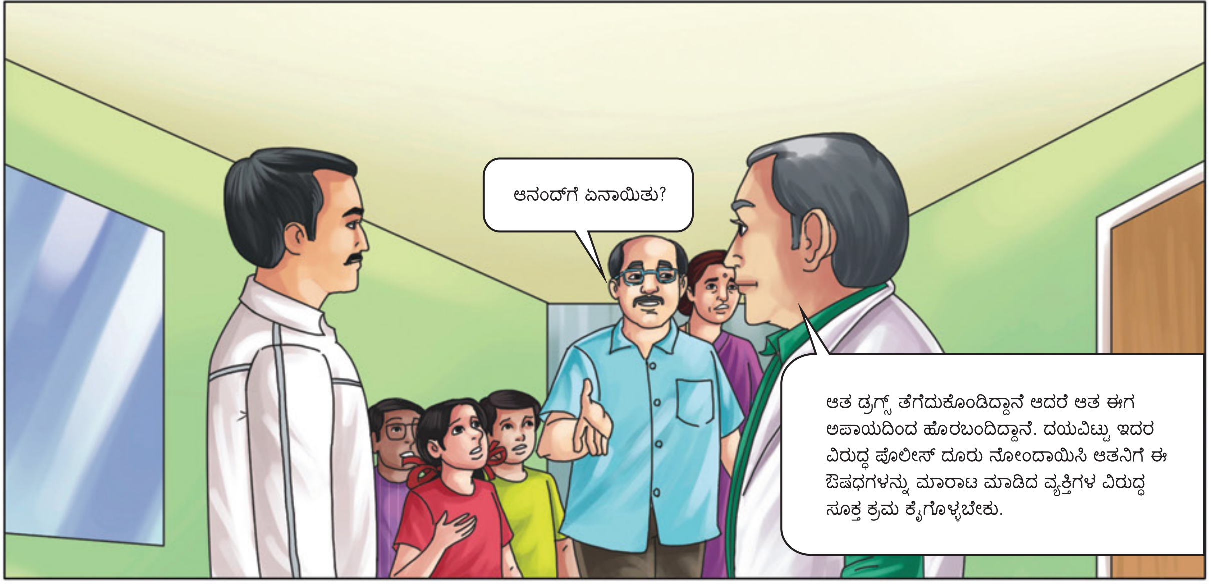


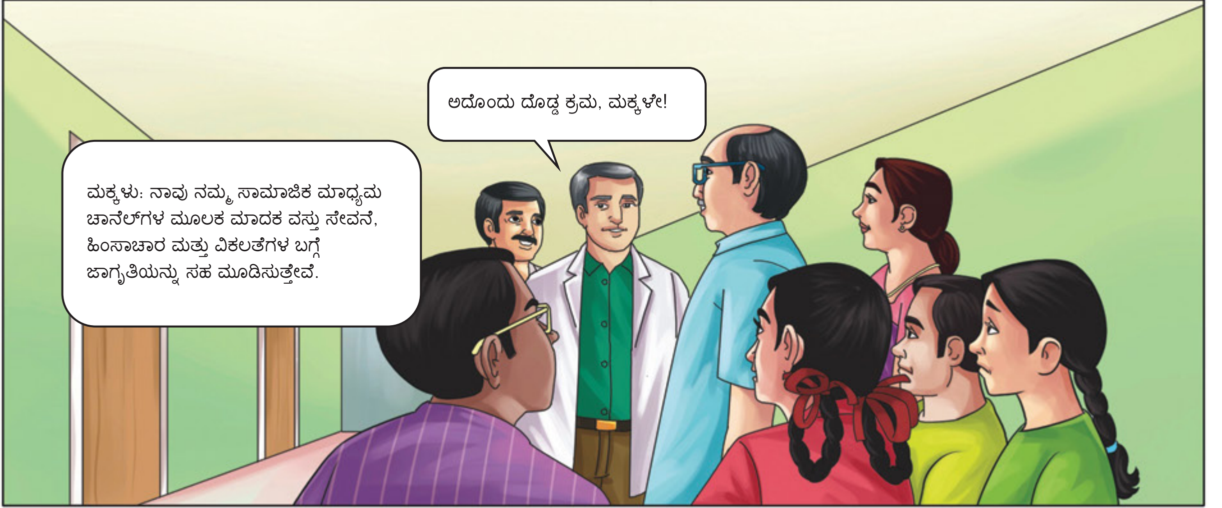




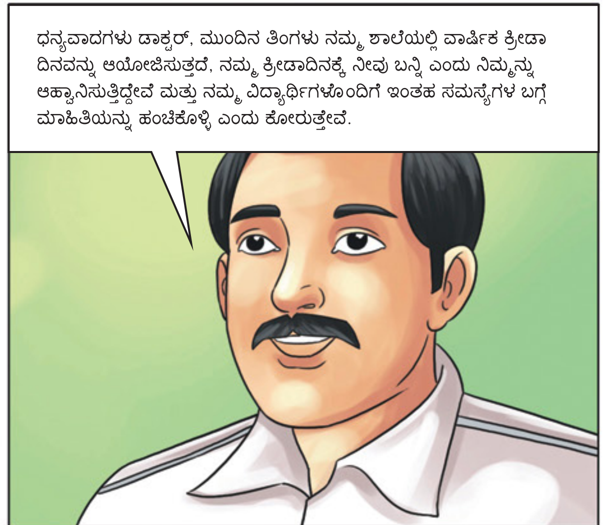


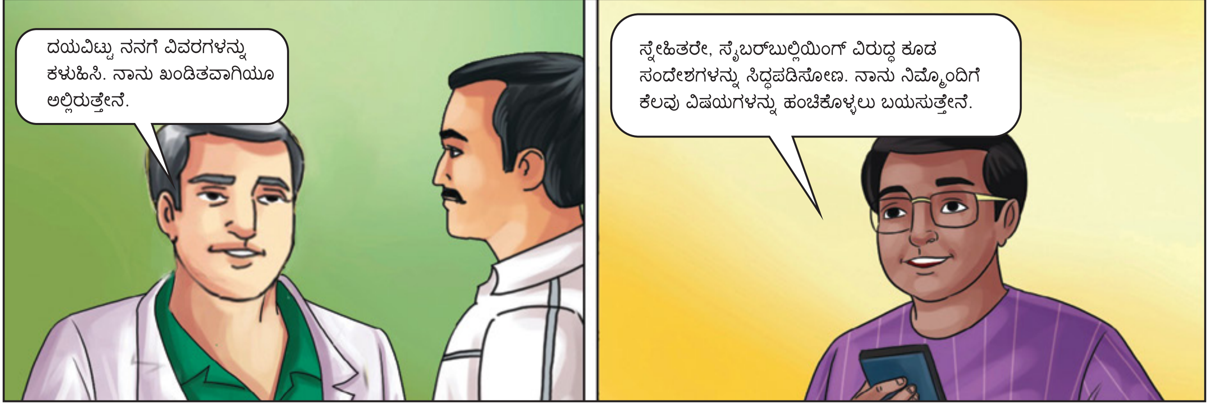
ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಇದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಒತ್ತಡವು ಜೀವನದ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ, ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡವು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಖಿನ್ನತೆಯು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ದುಃಖದ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಹಿಂದೆ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಎಂದು ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

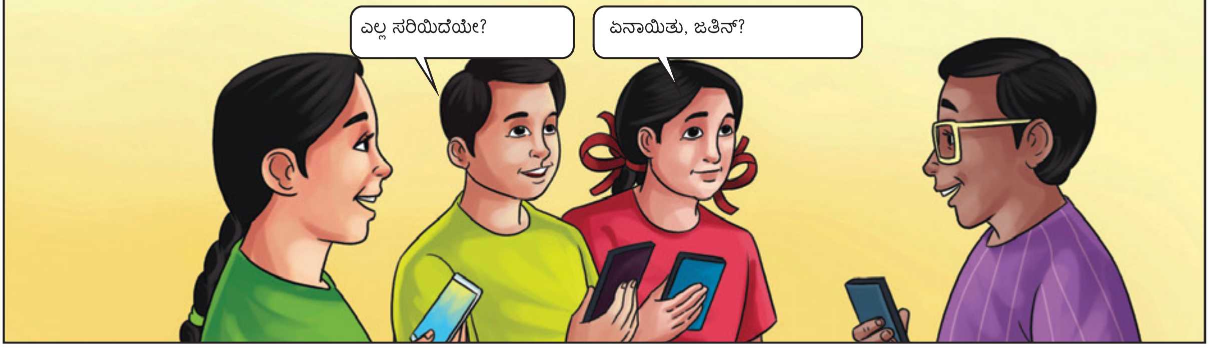

ಆನಂದ್‌ಗೆ ಏನಾಯಿತು?
ಆತ ಡ್ರಗ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಆದರೆ ಆತ ಈಗ ಅಪಾಯದಿಂದ ಹೊರಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಇದರ ವಿರುದ್ಧ ಪೊಲೀಸ್ ದೂರು ನೋಂದಾಯಿಸಿ ಆತನಿಗೆ ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

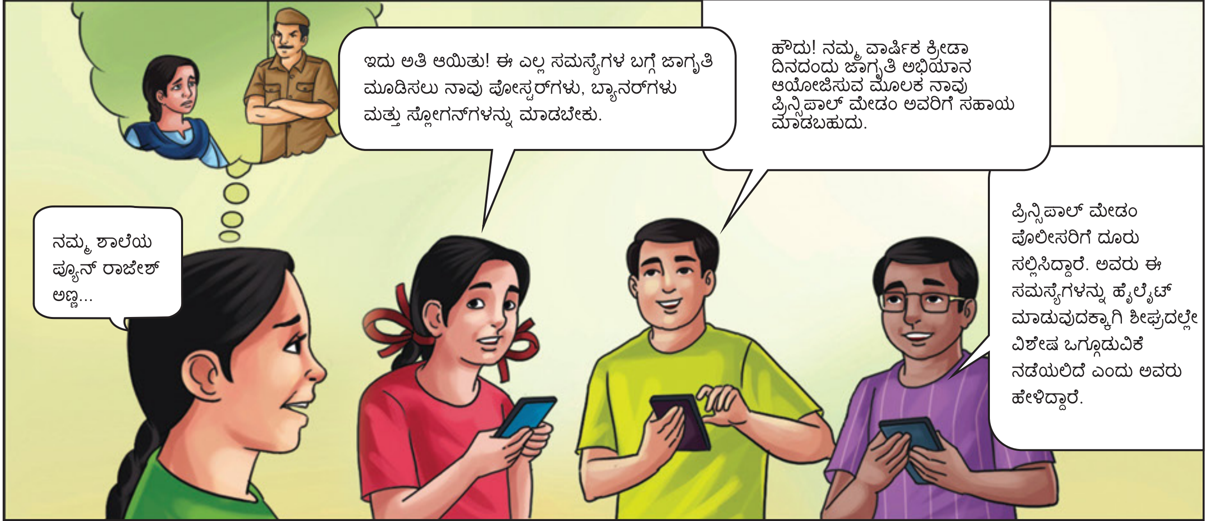

ಅದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಕ್ರಮ, ಮಕ್ಕಳೇ!
ಮಕ್ಕಳು: ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆ, ಹಿಂಸಾಚಾರ ಮತ್ತು ವಿಕಲತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಸಹ ಮೂಡಿಸುತ್ತೇವೆ.


ಹೌದು, ಡಾಕ್ಟರ್. ನಾವು ಖಚಿತವಾಗಿ ದೂರನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ.


ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಡಾಕ್ಟರ್, ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಕ್ರೀಡಾ ದಿನವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಕ್ರೀಡಾದಿನಕ್ಕೆ ನೀವು ಬನ್ನಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಕೋರುತ್ತೇವೆ.









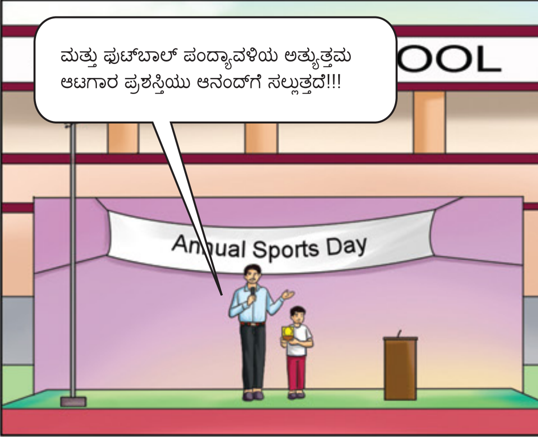
ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಸರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಕರನ್ನು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆಯು ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪಾಲಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಾಗರಿಕರಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಗೆಳೆಯರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿರೋಧಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಯಸ್ಕರಿಂದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ನಾವು ಪೊಲೀಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಎನ್‌ಜಿಒಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಿಂದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳೇ, ದಯವಿಟ್ಟು ನೆನಪಿಡಿ? ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನದ ವಿರುದ್ಧದ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ನೀವು ಏಕಾಂಗಿಯಲ್ಲ. ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಪಾಲಕರು, ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳ ಸಾಮೂಹಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.

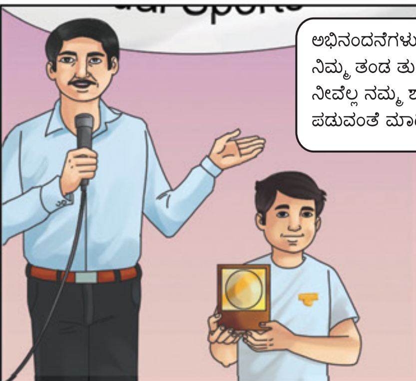
1 ತಿಂಗಳ ನಂತರ

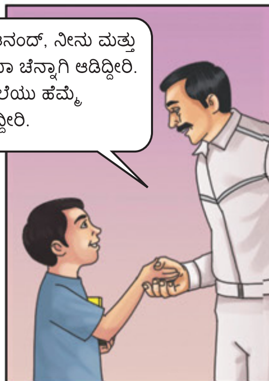


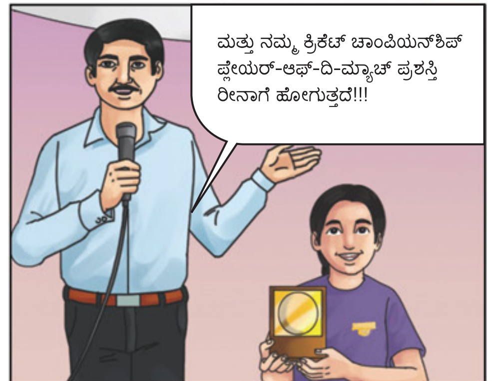

Annual Sports Day


ಮತ್ತು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಟಗಾರ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯು ಆನಂದ್‌ಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ!!!
OOL
Annual Sports Day

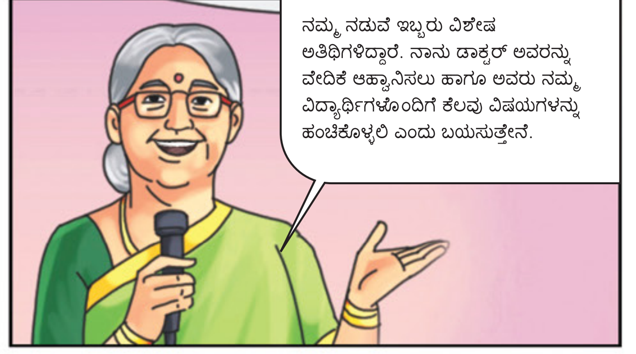


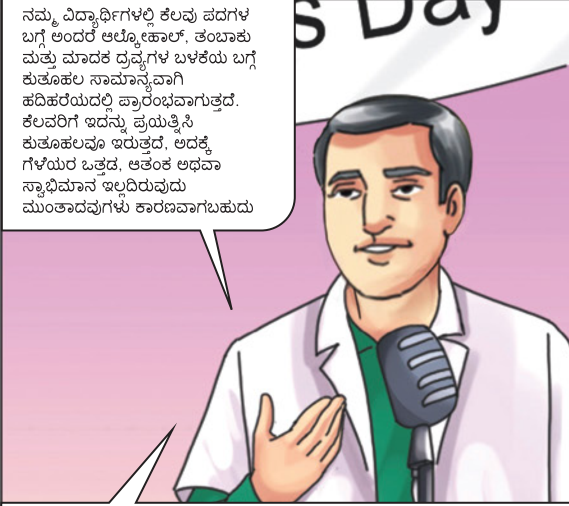



ಅಭಿನಂದನೆಗಳು ಆನಂದ್, ನೀನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ತಂಡ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡಿದ್ದೀರಿ. ನೀವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ.


ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಪ್ಲೇಯರ್-ಆಫ್-ದಿ-ಮ್ಯಾಚ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ರೀನಾಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ!!!

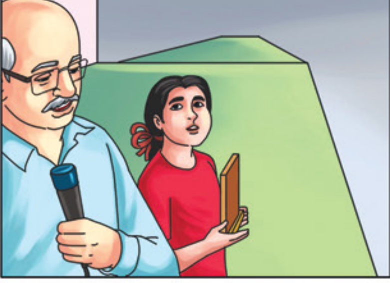


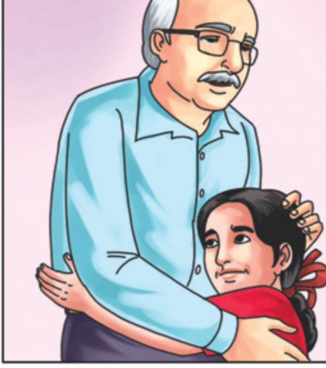

ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಇಬ್ಬರು ವಿಶೇಷ ಅತಿಥಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಅವರನ್ನು ವೇದಿಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅವರು ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.


S Day
ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದರೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಕುತೂಹಲವೂ ಇರುತ್ತದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಗೆಳೆಯರ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು
ಇದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ, ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆನಂದ್ ನ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದಲೇ ನಾವು ಈ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯೋಣ, ಆತ ಈಗ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರ ಕೂಡ ಆತನ ಜೀವನವನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿತ್ತು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ "ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ' ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಯಸ್ಕರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು.

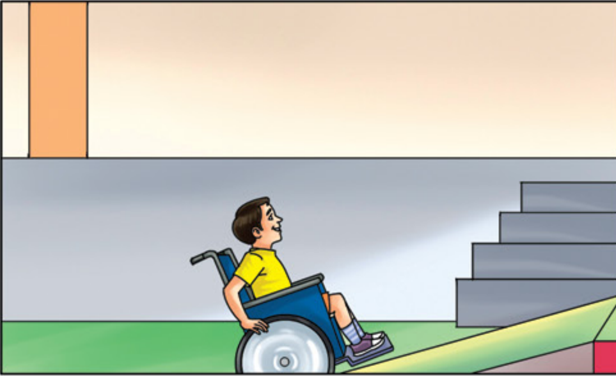

ಈ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್‌ಸ್ಪೆಕ್ಟರ್ ಫಿರೋಜ್ ಅವರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.
orts Day
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ, ಕಿರುಕುಳ ಮತ್ತು ದೌರ್ಜನ್ಯದಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ನೀವು ಹಕ್ಕು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಗಳು ಕೇಳಿಬರುವವರೆಗೂ ದಯವಿಟ್ಟು ಹಿಂಸೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಮಾತನಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ನಾವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ನೀವು ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಚೈಲ್ಡ್ ಲೈನ್ 1098 ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಬಹುದು.
ಹಿಂಸಾಚಾರ, ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಇಡೀ ಸಮುದಾಯವು ಸೂಕ್ತ ಪರಿಸರವನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಕಲಿಕೆಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡೋಣ


ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಸರ್.
ನನಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ರೀನಾ ಅವರು ಜಿಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಂಡದ ನಾಯಕಿಯಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆಕೆಯು ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಕಾಲರ್‌ಶಿಪ್ ಸಹಾ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.
ನಾನು ರೀನಾ... ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ವೇದಿಕೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.















ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಜನರು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ, ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಬದ್ಧರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಕಾಮಿಕ್ ಪುಸ್ತಕವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರು, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಮಾಲೋಚಕರು ಇದನ್ನು ಯುವಜನತೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಇವರಿಂದ ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ



UNESCO New Delhi Cluster Office for Bangladesh, Bhutan, India, Nepal, the Maldives, and Sri Lanka

1 San Martin Marg, Chanakyapuri
New Delhi Delhi - 110 021, INDIA
T: +91-11-2611 1873/5 & 2611 1867/9
E: newdelhi@unesco.org
W: https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi



NCERT, Sri Aurobindo Marg
New Delhi - 110016

T: +91 8800440559 | +91 8448440632
E: dceta.ncert@nic.in
W: ncert.nic.in